

Stebel, Kathrin

Salutogenese - auch ein Konzept für den Kindergarten

BACHELORARBEIT

HOCHSCHULE MITTWEIDA

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Roßwein, 2013

Stebel, Kathrin

Salutogenese – auch ein Konzept für den Kindergarten

eingereicht als

BACHELORARBEIT

an der

HOCHSCHULE MITTWEIDA

UNIVERSITY OF APPLIED SCIENCES

Fakultät Soziale Arbeit

Roßwein, 2013

Erstprüfer: Frau Prof. Dr. phil. Barbara Wedler

Zweitprüfer: Herr Mirko Wohlrab Staatlich anerkannter
Sozialpädagoge/Sozialarbeiter B.A.

Bibliografische Beschreibung

Stebel, Kathrin

Thema: „Salutogenese auch ein Konzept für den Kindergarten“, 38 Seiten

Roßwein, Hochschule Mittweida/Roßwein (FH), Fakultät Soziale Arbeit

Bachelorarbeit, 2013

Der Schwerpunkt meiner Bachelorarbeit liegt darin, die Fragebogenergebnisse meiner empirischen Untersuchungen auszuwerten und anhand der theoretischen Grundlagen meinen Forschungsfragen nachzugehen.

Referat:

Die Bachelorarbeit befasst sich mit dem Thema: „Salutogenese auch ein Konzept für den Kindergarten“. In dieser Arbeit werde ich die Begriffe „Salutogenese“ und „Kohärenzsinn“ erläutern und mit Hilfe eines von mir entwickelten Fragebogens das Selbstwertgefühl der Eltern nach mehreren Elternkurstagen erfragen und herausfinden, ob der Elternkurs Einfluss auf das Selbstwertgefühl der Eltern hat. Es ist festzustellen, ob eine kritische Bewertung des eigenen Selbst nach der Reflexion der Elternkurse erfolgt. Gleichzeitig untersuche ich anhand des Befindlichkeitsprofils von BEP-KI, ob die Kinder bereits im Kindergarten über ein hohes Selbstwert- und Zugehörigkeitsgefühl verfügen. Es folgt eine Auswertung der Resultate, sowie eine Ergebniszusammenfassung.

| | |
|--|------------|
| Inhaltsverzeichnis | III |
| Inhaltsverzeichnis | III |
| Abkürzungsverzeichnis | IV |
| 1. Einleitung und Einführung in das Thema | 1 |
| 2. Salutogenese mit dem Blick auf das Selbstwertgefühl von Eltern und Kindern | 4 |
| 2.1 Entstehung und Bedeutung von Salutogenese | 4 |
| 2.2 Kohärenzgefühl | 6 |
| 2.3 Personale Ressourcen | 8 |
| 2.4 Das Bild vom Kind | 10 |
| 2.5 Spiel als Ressource zur Entfaltung von Gesundheit | 10 |
| 2.6 Perspektivwechsel | 12 |
| 2.7 Erziehungspartnerschaft | 13 |
| 3. Das Ich bin ich Programm | 14 |
| 3.1 Vorstellung des Programms | 14 |
| 3.2 Ziele und Inhalte des Programms | 16 |
| 4. Eltern | 17 |
| 4.1 Ein Elternkurs zum Programm | 17 |
| 4.2 Beschreibung der Untersuchungsmethoden | 18 |
| 4.2.1 Der Fragebogen für die Eltern | 19 |
| 4.2.2 Das Befindlichkeitsprofil der Kinder | 19 |
| 5. Darstellung der Ergebnisse | 20 |
| 5.1 Auswertung der Elternfragebögen | 20 |
| 5.2 Auswertung der Befindlichkeitsprofile der Kinder | 24 |
| 6. Resultierende Aufgaben | 29 |
| 6.1 Schlussfolgerungen für die Arbeit mit den Eltern | 29 |
| 6.2 Schlussfolgerungen für die Arbeit in der Kindereinrichtung | 30 |
| 6.3 Aufgaben der Gesellschaft | 33 |
| 7. Fazit | 33 |
| Anlagenverzeichnis Literatur- und Quellenverzeichnis | V |
| Literatur- und Quellenverzeichnis | VI |
| Erklärung zur selbständigen Anfertigung | VII |

| | |
|--------------|--|
| Abs | Absatz |
| BEP-KI | Das befindlichkeitsbezogene Entwicklungsprofil für normal begabte Kinder und für Menschen mit Intelligenzminderung |
| BZgA | Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung |
| bzw. | beziehungsweise |
| DBSH | Deutscher Berufsverband für Sozialarbeit, Sozialpädagogik und Heilpädagogik |
| DGE e.V. | Deutsche Gesellschaft für Ernährung eingetragener Verein |
| d. h. | das heißt |
| Dr. | Doktor |
| efB | Entwicklungsfreundliche Beziehung |
| Fit Kid | Gesund-Essen-Aktion für Kitas der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. |
| Kita | Kindertagesstätte |
| Kess e. V. | Kinder entwickeln Selbstsicherheit eingetragener Verein |
| o. g. | oben genannt |
| Prof. | Professor |
| SächsKitaG | Sächsisches Gesetz zur Förderung von Kindern in Tageseinrichtungen |
| SächsQualiVO | Sächsische Qualifikations- und Fortbildungsverordnung pädagogischer Fachkräfte |
| SGB VIII | Sozialgesetzbuch Aachtes Buch |
| usw. | und so weiter |
| WHO | Weltgesundheitsorganisation |

1. Einleitung und Einführung in das Thema

„Die Herausbildung von gesundheitsförderlichem Verhalten kann nicht früh genug beginnen, denn grundlegende Einstellungen und Gewohnheiten entstehen in den ersten Lebensjahren und sind oft verantwortlich für spätere Gesundheitsprobleme...“

Professor Doktor Christina Krause

Während meines Studiums habe ich mich immer für unterschiedliche Sichtweisen im Bereich der Sozialen Arbeit interessiert. Besonders, wenn es um medizinische Erklärungen für menschliche Verhaltensformen – wie „Legasthenie“, „Autismus“ oder „AD(H)S“ ging, habe ich bestehende Theorien kritisch hinterfragt. In dieser meiner kritischen Phase stellte Frau Professor Doktor Christina Krause das „Ich-bin-ich-Programm“ an der Hochschule Mittweida vor. Dieses Programm basiert auf dem Salutogenesekonzept von Aaron Antonovsky und fördert wie fordert einen Perspektivwechsel des pädagogischen Personals in den Kindertagesstätten und Schulen sowie bei den Eltern. Im Zentrum dieses Konzeptes steht das Kohärenzgefühl, auf welches ich im Punkt 2.2 näher eingehen werde.

Das o. g. Zitat von Frau Professor Doktor Krause beschreibt in kurzer Form eine Aussage im 13. Kinder- und Jugendbericht. Darin wird eine frühzeitige Förderung der Gesundheit gefordert, um gesundheitsförderliche Lebensweisen entwickeln zu können und um gesundheitsrelevante Verhaltensweisen zu etablieren.¹ Zur Verbesserung der Gesundheit von Kindern ist ein ganzheitlicher Ansatz erforderlich, d. h. die Berücksichtigung des Menschen mit seinen körperlichen, sozialen und personalen Gesundheitsressourcen (ebd.). Der Förderauftrag aller Kinder in Tageseinrichtungen ist im Sozialgesetzbuch VIII Paragraph 22, Abs. 3 festgelegt und umfasst ebenfalls die „soziale, emotionale, körperliche und geistige Entwicklung des Kindes“.²

Diese ganzheitliche Betrachtung der Gesundheit geht zurück auf die Erkenntnisse der Weltgesundheitsorganisation (WHO). Laut WHO ist Gesundheit mehr als die Abwesenheit von Krankheit und Gebrechen, sondern ist ein Zustand des vollständigen körperlichen, geistigen und sozialen Wohlbefindens. Der Begriff Wohlbefinden

¹ Vergl. Behringer L., Besier T., Dragano N., Dörr M., Fegert M. J., Friedrich T., Frings St., Gerth U., Hansens A., Hintermair M., Höfer R., Kölch M., Kolip P., Lampert Th., Lampert K., Lenz A., Menne K., Opper E., Paulus P., Röhrle B., Sander K., Siegrist J., Sting St., Straus F., Wacker E., Wagner P., Wetzler R., Sachverständigenkommission 13. Kinder- und Jugendbericht (Hrsg.) (2010): Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen. Materialien zum 13. Kinder- und Jugendbericht. München: Verlag Deutsches Jugendinstitut, S. 197

² Sozialgesetzbuch Achtes Buch, Kinder- und Jugendhilfe, in der Fassung der Bekanntmachung vom 14. Dezember 2006 (BGBl. I S.3134) (BGBl. III 860-8) zuletzt geändert durch Personenstandsrechtsreformgesetz vom 19. Februar 2007 (BGBl. I S. 122, 144)

ist ein Leitgedanke im Sächsischen Bildungsplan und eine Grundbedingung erfolgreicher Bildungsarbeit. Der Sächsische Bildungsplan wurde 2005 von der Regierung in Sachsen auf den Weg gebracht und ist ein Ergebnis langjähriger Forschungsarbeiten und Untersuchungsergebnisse u. a. zum Thema, wie Kinder lernen.

Kinder verbringen viel Zeit in Kindertagesstätten. Es werden 88,7 Prozent der Kinder im Alter zwischen drei und sechs Jahren in einer Kindereinrichtung betreut.³ Eine Aufgabe in den Kindertagesstätten besteht darin, festzustellen welche grundlegenden Einstellungen und Gewohnheiten bei den Kindern bereits vorhanden sind. Dabei stellt sich die Frage: Sind im Vorschulalter Selbstwertgefühl und Ich-Identität bereits vorhanden? Ich-Identität kann sich entwickeln, in dem jedes Kind als einmalig und aus diesem Grund als besonders angenommen wird. Dies bedeutet, die Kinder ernst zu nehmen und deren Sicht bzw. Meinung zur kindlichen Lebenswelt zu beachten. Es ist wichtig die Potenziale zu erkennen, wertzuschätzen und nutzbar zu machen. Kann ein Kind wohlgeleitete Erfahrungen der freien Wahl machen, erhält es Vertrauen, kann seinem Drang nachgehen zu spielen, erforschen und betasten. So sind dies Grundvoraussetzungen für die Entwicklung der Ich-Identität.

Für eine umfassende Gesundheitsförderung ist die Einbeziehung aller Lebensbereiche der Kinder erforderlich, Elternhaus ebenso wie die Kindertagesstätte. Aus diesem Grund entschieden sich Erzieherinnen und Elternrat der Kindertagesstätte „Campuszwerg“ gemeinsam das Ich-bin-ich-Programm durchzuführen. Dabei stand die salutogenetische Frage im Mittelpunkt: Was hält Menschen gesund?

Träger der Einrichtung ist das Studentenwerk Freiberg, welcher noch eine weitere Kindereinrichtung führt. In der Einrichtung werden 60 Kinder, im Alter von vier Monaten bis zum Schuleintritt, von zehn Erzieherinnen betreut. Für die Verwirklichung des pädagogischen Auftrages und der pädagogischen Ziele wird in der Einrichtung vom situationsorientierten Ansatz ausgegangen. Die pädagogische Arbeit findet ihren Ausgangspunkt in den sozialen und kulturellen Lebenssituationen der Kinder und ihrer Familie. Es wird familienergänzend und -unterstützend sozialpädagogisch gearbeitet. Die Arbeit ist ressourcenorientiert, es wird an den Stärken der Kinder angesetzt. Lob ist wichtiger als Kontrolle, das Vertrauen in die Stärken des Kindes ist ebenso gefragt, wie das Zulassen negativer Gefühle. Die Gesundheit der Kinder steht im Mittelpunkt.⁴ Gemäß der Aussage von Sebastian Kneipp: „Wer nicht jeden

³ Vergl. Statistische Ämter des Bundes und der Länder (2008): Kindertagesbetreuung regional 2007: Ein Vergleich aller 439 Kreise in Deutschland. Wiesbaden, S. 7

⁴ Vergl. Studentenwerk Freiberg Anstalt des öffentlichen Rechts: (2011) Konzeption der Kindertagesstätte Winklerstraße 10, 09599 Freiberg

Tag etwas für seine Gesundheit tut, wird einmal viel Zeit für seine Krankheiten aufbringen müssen.“ fließen die von ihm benannten fünf Säulen (Bewegung, Ernährung, Kräuter und Heilpflanzen, Wasseranwendungen und Wohlbefinden) ebenso in die tägliche Arbeit ein, wie FIT KID – Die Gesund-Essen-Aktion für Kitas der Deutschen Gesellschaft für Ernährung e. V. Der Aufenthalt im Freien, viel Bewegung, gesunde Ernährung sind genauso wichtig, wie den eigenen Körper genau zu kennen, Gefühle erkennen und benennen zu können und sich in der Gemeinschaft wohl zu fühlen.

In der Projekteinrichtung wird nach dem Sächsischen Bildungsplan gearbeitet, welcher die Förderung einer positiven Lebenshaltung als Voraussetzung zur Salutogenese nach Aaron Antonovsky kennzeichnet. Das Kohärenzgefühl als Vertrauen in sich und die Welt ist dabei von großer Wichtigkeit.⁵ Als bedeutende Einflussfaktoren von Gesundheit werden benannt: der Umgang mit Gefühlen, Befindlichkeiten und Konflikten, die Erfahrungen des Angenommenseins und soziale Anerkennung.

Dabei ist es bedeutsam die Eltern aktiv und frühestmöglich in die Gesundheitsförderung zu integrieren. Im Rahmen eines Settingansatzes ist die Einbeziehung der Eltern als erste Bezugsperson und Experten für ihr Kind unbedingt erforderlich.

Ziel meiner Arbeit ist es, die bisherige Sichtweise der Eltern auf den eigenen Selbstwert und den Selbstwert der Kinder kritisch zu hinterfragen.

Die Fragen meiner Arbeit lauten:

Wie schätzen die Eltern den eigenen Selbstwert ein?

Erfolgt ein Perspektivwechsel der Eltern von der pathogenetischen Sichtweise hin zu einer salutogenetischen Wahrnehmung durch die Teilnahme am Elternkurs?

Wie schätzen die Kinder ihre alltäglichen Tätigkeiten zu Beginn des Programms selbst ein?

Ein Perspektivwechsel von der Pathogenese zu einer salutogenetischen Sichtweise erfordert die Kenntnis und die Wahrnehmung von gesunderhaltenden und Gesundheit schützenden Kompetenzen. Im nächsten Kapitel erfolgt in diesem Zusammenhang die Interpretation von Salutogenese.

⁵ Vergl. ⁵ Vergl. Sächsisches Staatsministerium für Soziales (2007): Sächsischer Bildungsplan – ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in Krippen, Kindergärten und Horten sowie für Kindertagespflege. Weimar/Berlin: Verlag Das Netz

2. Salutogenese mit dem Blick auf das Selbstwertgefühl von Eltern und Kindern

2.1 Entstehung und Bedeutung von Salutogenese

Salutogenese ist eine Wortschöpfung von Aaron Antonovsky, welche er um 1970 geschaffen hat. Antonovsky war ein amerikanisch-israelischer Medizinsoziologe und Stressforscher. Er lebte von 1923 bis 1994. Das Wort Salutogenese setzt sich zusammen aus dem lateinischen Wort „salus“ das für Gesundheit steht. Der zweite Wortteil rührt vom griechischen Wort „genesis“ und bedeutet Entstehung. Antonovsky stellte im Rahmen seiner Forschungen fest, dass mitteleuropäische Frauen, darunter Überlebende von Konzentrationslagern, sich trotz extrem widriger Umstände in einem guten körperlichen und seelischen Zustand befanden. Dieses veranlasste ihn die Frage zu stellen: Wie haben es die Frauen geschafft, sich trotz des extremen Stresses gesund zu entwickeln? Dies führte ihn zu der salutogenetischen Fragestellung: Was erhält Menschen gesund? Nach Antonovsky bewegt sich ein Mensch ständig in einem Kontinuum zwischen Gesundheit und Krankheit, das heißt auf einer Strecke zwischen Anfangs- und Endpunkt kann jede Person zu jederzeit lokalisiert werden. Damit das Verhältnis zwischen beiden Polen im Gleichgewicht bleibt bzw. mehr in Richtung Gesundheit tendiert, nutzt der Mensch seine personalen Ressourcen (siehe Kapitel 2.3). Das Wort Ressource entstammt der französischen Sprache und bedeutet Quelle, Bestand.⁶

Je nach sozialem Umfeld oder Umwelt können Ressourcen völlig unterschiedlich sein. Diese Schutzfaktoren, „...jene Quellen, die die Gesundheit erhalten bzw. stärken...“⁷ als auch Widerstandsressourcen helfen bei der Bewältigung von Lebensanforderungen, sich vorwiegend auf der Seite der Gesundheit zu bewegen. „Antonovsky (1979) versteht die generalisierten Widerstandsressourcen (GRR – general resistance resources) als jene Gesundheitsquelle, die den Menschen widerstandsfähig machen, und zwar gegen Stressoren generell.“⁸ Als Stressoren werden äußere und innere Herausforderungen bezeichnet. „Stressoren sind Stresserzeuger. Wichtig ist, dass es keine in jedem Falle unfehlbaren Stressauslöser gibt. Nicht die

⁶ Vergl. Neues großes Wörterbuch. Rechtschreibung. (1999): Trautwein: Compact Verlag München

⁷ Krause, Ch., MA Greco, S., Lioba, P.-I., Schneevoigt, R., Walczyk, J. (2009): Das Ich-bin-ich-Programm. Selbstwertstärkung im Kindergarten mit Pauline und Emil. Berlin: Cornelsen Verlag, S. 10

⁸ Zitat <http://www.kindergartenpaedagogik.de/2163.pdf>, Krause, CH. „Der Salutogenetische Blick“ Fachstandard in der Arbeit von Erzieher/innen?, S. 3

Situation ist ein Stressauslöser, sondern die individuelle Bewertung.“⁹ Zu den bereits benannten Gesundheitsquellen gehören die individuellen Ressourcen wie eigene Bewältigungsstrategien, Intelligenz oder körperliche Befindlichkeiten. Aber auch folgende soziale und kulturelle Faktoren: Unterstützungen durch das soziale Umfeld, finanzielle Möglichkeiten oder auch kulturelle Stabilität. Dadurch wird kontinuierlich die Lebenserfahrung des Einzelnen geprägt und ebenfalls ermöglicht, kohärente Lebenserfahrungen zu machen. Gleichzeitig kann bei der Bewältigung eines Spannungszustandes auf entsprechende Erfahrungen zurückgegriffen werden. Wichtig ist, dass eine Erhaltung und Stärkung des Selbstwertgefühles erfolgt. „Das Selbstwertgefühl ist die gefühlsmäßig verankerte Beziehung bzw. Einstellung eines Menschen zu sich selbst und schließt die Akzeptanz der eigenen Person sowie Zuversicht in die eigenen Möglichkeiten ein. Es entwickelt sich vom ersten Lebenstage an, in der Auseinandersetzung mit der Umwelt und mit sich selbst. Das Selbstwertgefühl bestimmt das Vertrauen in die eigenen Möglichkeiten...“¹⁰ So können Konfliktlösungsstrategien und die Fähigkeit zum Stressmanagement entwickelt werden. In gleichem Maße relevant ist das Gefühl von Zugehörigkeit. Ein Mensch als soziales Wesen benötigt den anderen Menschen und die Gemeinschaft zur Entwicklung seiner potentiellen Möglichkeiten.¹¹ Das Zugehörigkeitsgefühl, das Gefühl des Angenommenseins und des Dazugehörens gibt Sicherheit, Verbundenheit und Resonanz. Ein Mensch mit einem entwickelten Zugehörigkeitsgefühl fühlt sich sicher und geborgen, ist empathisch, kontaktfreudig und kooperativ. Dieser sucht sich Hilfe und nimmt Hilfe an.

Das neue salutogenetische Modell Antonovskys dient der Förderung der Gesundheit und Stärkung der Einzelautonomie, d. h. es wird patientenzentriert und individuell gearbeitet.¹² Jeder Einzelne unterscheidet sich darin wie er Spannungszustände bewältigt. Auch werden dadurch die Stressoren nicht vermieden, aber es ist wichtig wie mit den belastenden Situationen und körperlichen Spannungszuständen umgegangen wird. Eine gute Stressbewältigung kann die Position auf dem Gesundheits-

⁹ Zitat

<http://www.google.de/imgres?imgurl=http://www.rhetorik.ch/Stress/stressoren.gif&imgrefurl=http://www.rhetorik.ch/Stress/Stressoren.html&h=600&w=600&sz=14&tbid=NPbVdLvLwpqZ0M:&tbnh=90&tbnw=90&prev=/search%3Fq%3DStressoren%26tbn%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=Stressoren&u sg= iSKqXY42nTi8gyt7G54DomoYNVU=&docid= FMC1pCNameEFaM&sa=X&ei=R7HSUPjrLZDUsgaa5oCQBw&ved=0CEQQ9QEwAg&dur=1297>

¹⁰ Zitat Krause, Ch. (2008): Ohne Eltern geht es nicht! Handbuch zur Durchführung eines Elternkurses. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung, Heckenbeck, S.12

¹¹ Vergl. Krause, CH. (2011): Wie erfolgreich ist Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen? Implementierung und Evaluation von „Ich bin ich –Gesundheit fördern durch Selbstwertstärkung“. Gesundheitsförderprogramm für Kindergarten und Grundschule. Göttingen

¹² Vergl. Köppel, M. (2003): Salutogenese und Soziale Arbeit. Lage: Verlag Hans Jacobs, S. 20/21

Krankheits-Kontinuum in Richtung Gesundheit verschieben und hat somit einen gesundheitsförderlichen Effekt.

Zusammenfassend kann gesagt werden, dass im Sinne von Antonovsky Gesundheit als ein dynamischer Prozess der Entstehung und Erhaltung von Gesundheit zu sehen ist. Im Mittelpunkt seines Forschungsinteresses standen die gesundmachenden Schutzfaktoren, welche er wie oben beschrieben als „generalisierte Widerstandsressourcen“ bezeichnete.

2.2 Kohärenzgefühl

Den Kernpunkt des Salutogenese-Modells von Aaron Antonovsky bildet das Kohärenzgefühl. „Er nennt diese Lebensorientierung „Sense of Coherence“ (SOC), wofür im Deutschen die beiden Übersetzungen „Kohärenzsinn“ und „Kohärenzgefühl“ existieren.“¹³ Es wird als eine generelle Einstellung gegenüber der Welt und dem Leben bezeichnet. Das Kohärenzgefühl ist maßgeblich daran beteiligt, ob wir von außen kommende Belastungen als unkontrollierbaren Stress – krankmachend – empfinden oder in ihnen eine – gesunde – Herausforderung sehen, die wir bewältigen können.¹⁴ Menschen, die dieses Kohärenzgefühl besitzen, verfügen über eine Grundorientierung, die ausdrückt, „in welchem Ausmaß man ein durchdringendes, andauerndes und dennoch dynamisches Gefühl des Vertrauens hat, dass

- **die Stimuli, die sich im Verlauf des Lebens aus der inneren und äußeren Umgebung ergeben, strukturiert, vorhersehbar und erklärbar sind;**
- **einem die Ressourcen zur Verfügung stehen, um den Anforderungen, die diese Stimuli stellen, zu begegnen;**
- **diese Anforderungen Herausforderungen sind, die Anstrengung und Engagement lohnen“.**¹⁵

Angesprochen werden in dieser Grundorientierung die drei Komponenten des Kohärenzgefühls: Die Verstehbarkeit, die Handhabbarkeit und die Bedeutsamkeit.

¹³ Zitat <http://www.kindergartenpaedagogik.de/2163.pdf>, Krause, CH. „Der Salutogenetische Blick“ Fachstandard in der Arbeit von Erzieher/innen?, S. 3

¹⁴ Vergl. Schiffer, E. (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

¹⁵ Antonovsky A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. (Dt. erw. Herausgabe von A. Franke). Tübingen: Dvgt-Verlag.

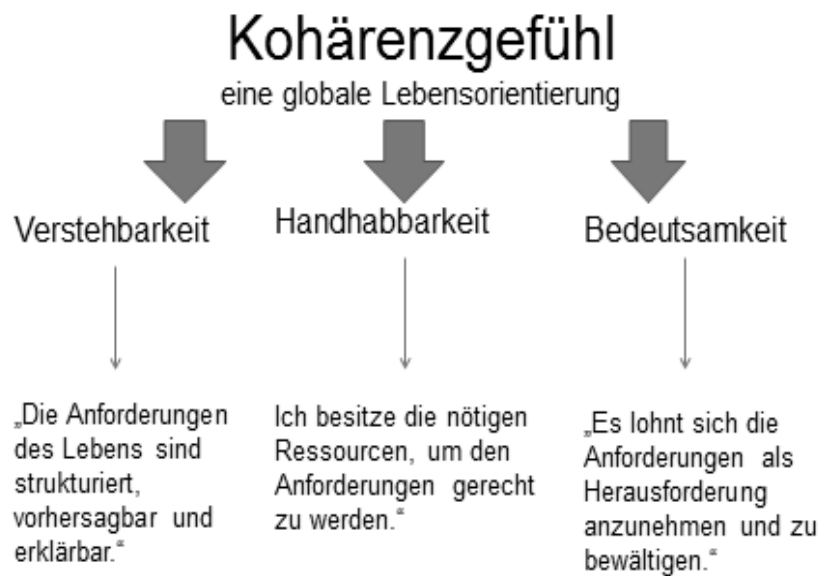


Abb. Krause, Ch. (2009) "Das Ich-bin-ich-Programm", S. 13

- „Verstehbarkeit – das ist die Überzeugung von der Verständlichkeit und der Erklärbarkeit der Welt. Wer diese besitzt, vertraut darauf, dass die Probleme und Belastungen als geordnete, strukturierte und einschätzbare Phänomene zu sehen sind, dass sie in gewissem Maße vorhersehbar sind oder zumindest nach ihrem Auftreten erklärt werden können.
- Handhabbarkeit- das ist die Überzeugung von der Kraft der Ressourcen. Wer sie besitzt, vertraut darauf, dass die Situationen und Aufgaben mit Hilfe der zur Verfügung stehenden Möglichkeiten und Hilfsmittel (Ressourcen) zu handhaben und zu lösen sind.
- Bedeutsamkeit – das ist die Überzeugung von der Bedeutsamkeit des Handelns und dem Lebenssinn. Wer sie besitzt, vertraut darauf, dass die Anforderungen des Lebens als sinnvoll angenommen werden können und dass das Engagement sich lohnt. Ein hohes Maß an Bedeutsamkeit trägt dazu bei, Anforderungen eher als Herausforderungen denn als Belastung und Stress zu erleben.“¹⁶

Ist das Kohärenzgefühl bis ins frühe Erwachsenenalter noch keine festgelegte Größe, die in der dialogischen Auseinandersetzung mit der Welt stetig umgebaut und erweitert werden kann, so ist die Entwicklung laut Antonovsky mit etwa 30 Jahren

¹⁶ Krause, CH., Lorenz, R. –F. (2009): Was Kindern Halt gibt. Salutogenese in der Erziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht

weitestgehend abgeschlossen. Durch das Kohärenzgefühl werden verschiedenen Systeme des Organismus, wie beispielsweise das Zentralnervensystem, das Immunsystem und das Hormonsystem beeinflusst. Es wirkt bei den kognitiven Prozessen mit. Wie wird eine Situation bewertet? Ist diese gefährlich oder ungefährlich? Durch das Kohärenzgefühl werden die vorhandenen Ressourcen mobilisiert und wirken so auf die Stressverarbeitung mit einer eventuellen Spannungsreduktion.¹⁷ Innerlich zusammengehalten zu werden, stabil sein und gleichzeitig auch in äußeren Anbindungen Halt und Unterstützung zu finden – ist als eine Grundsicherheit des Kohärenzgefühls zu sehen. Körperliche Veränderungen, Traumatisierung, Krisen, Krankheiten erschüttern das personale Selbstverständnis. Dieser Umstand wird aber gleichzeitig zum Signal für den Kampf, um die inneren und äußeren Ressourcen zu aktivieren.

Zusammenfassend wird festgestellt: vorhandenes Kohärenzgefühl schafft die Voraussetzung zur Bewältigung der Herausforderungen des Lebens. Ist die Welt für den Menschen verständlich und geordnet, das heißt auch Belastungen und Probleme – kann dies in einem größeren Zusammenhang begriffen werden, es ist verstehbar. Können die Aufgaben des Lebens gelöst werden, verfügt man über die benötigten inneren und äußeren Ressourcen – kann dies auch bei der Lösung aktueller Probleme eingesetzt werden, es ist für diesen Menschen handhabbar. Es gibt Projekte und Ziele für die eigenes Engagement erforderlich ist. Daraus resultiert, dass Anstrengung für die eigene Lebensführung sinnvoll ist. Der erforderliche Perspektivwechsel von der pathogenetischen Betrachtungsweise, das bedeutet an den Defiziten orientiert, hin zur salutogenetischen Sichtweise, einem ressourcenorientierten Arbeiten wird im Kapitel 2.4 erläutert. Grundlage für diese Betrachtungsweise ist die Kenntnis der im folgenden Kapitel erläuterten personalen Ressourcen.

2.3 Personale Ressourcen

Die Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung befasst sich in ihrer Forschung und Praxis mit der Gesundheitsförderung im Kindergarten. Im Band 16 werden folgenden unterschiedlichen Gruppen von Gesundheitsressourcen benannt:

- „personale Gesundheitsressourcen, wie z. B. ein positives Selbstkonzept und Selbstvertrauen (Vertrauen in die eigenen Fähigkeiten und Fertigkeiten),
- körperliche Gesundheitsressourcen, wie z. B. Fitness, intaktes Immunsystem, Leistungsfähigkeit des Herz-Kreislauf-Systems,

¹⁷ Vergl. Antonovsky A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. (Dt. erw. Herausgabe von A. Franke). Tübingen: Dvgt-Verlag.

- soziale Gesundheitsressourcen, wie z. B. Akzeptanz und Unterstützung in der sozialen Bezugsgruppe.“¹⁸

Der Begriff „Selbstkonzept“ umfasst die situativen, persönlichen Kenntnisse, Erfahrungen und Informationen, welche in Überzeugungen und Einstellungen zur eigenen Person enden (ebd.).

Eine ganz besondere Rolle spielen im Elementarbereich die personalen Ressourcen, die Einstellungen des Menschen zu sich selbst – beispielsweise die Erkenntnis, selbst etwas verändern zu können und den eigenen Lebensweg mit bestimmen zu können. Wichtige Voraussetzungen für eine erfolgreiche Auseinandersetzung mit Belastungsfaktoren bilden Ich-Stärke, Kompetenzbewusstsein, ein positives Selbstwertgefühl und psychische Stabilität. Im Selbstbild zeigt ein Kind, welches Vertrauen es in die eigenen Fähigkeiten hat. Darin spiegeln sich die Erfahrungen, welche mit dem sozialen und materiellen Umfeld erlebt wurden im gleichem Maße wie die Erwartungen seiner Umwelt an das Kind. Es ist eine Einschätzung von sich selbst. Einen weiteren bedeutsamen Schwerpunkt nimmt das Selbstkonzept ein. Dieses setzt sich zusammen aus dem Selbstbild und dem Selbstwertgefühl. Menschen mit einem guten Selbstwertgefühl haben erfahren, dass sie liebenswert und wertvoll sind, trotz evetuell vorhandener Fehler. Sie erlebten in ihrer Kindheit, dass sie willkommen sind, ihnen wurde vertraut und zugetraut. Diese Kinder sind späterhin eher beziehungsweise leichter von ihrem Selbstwert überzeugt. Das Verhalten eines Menschen wird stark vom Selbstkonzept beeinflusst. „Das Selbstkonzept wirkt sich im hohem Maße auf das menschliche Verhalten aus: Das Kind nimmt sich selbst in ganz bestimmter Weise wahr, ordnet sich bestimmte Eigenschaften zu, bewertet die eigene Person, d. h. es zeigt ein mehr oder weniger hohes Maß an Selbstwertschätzung oder Selbstachtung und beeinflusst damit auch die individuelle Handlungsfähigkeit.“¹⁹ Wird Neues und Schwieriges angegangen und gemeistert, dann ist von einem positiven Selbstkonzept auszugehen. Hinzu kommt, dass alle Informationen über sich selbst, subjektiv bewertet werden. Deshalb können objektiv gleiche Leistungen verschieden eingeordnet werden. Um die personalen Ressourcen zur Förderung der Gesundheit im Kindergarten berücksichtigen zu können, gilt besonders für die Arbeit mit den Kindern zu erkennen, welcher „Schatz“ sich in jedem Kind verbirgt. Das heißt: es ist

¹⁸ Zitat Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2002) „Früh übt sich...“ Gesundheitsförderung im Kindergarten. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 16. Bergisch Gladbach: Druck Schiffmann, S. 50

¹⁹ Zitat Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2002) „Früh übt sich...“ Gesundheitsförderung im Kindergarten. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 16. Bergisch Gladbach: Druck Schiffmann, S. 51

festzustellen, welche Ressourcen in jedem Kind vorhanden sind. Dabei ist es bedeutend, wenn Eltern und Erzieherinnen ein identisches Bild vom Kind haben.

2.4 Das Bild vom Kind

Kinder sind eigenständige Persönlichkeiten, die sich mit Personen und Dingen ihrer Umwelt auseinandersetzen, die etwas zu sagen haben und welche Anerkennung, Wertschätzung und Respekt erwarten. Mit ihren Fragen, ihrer Kontaktfähigkeit, ihrer Wahrnehmungs- und Beobachtungsgabe erschließen sich die Kinder ihre Umwelt. Sie gehen dabei neugierig ihren Fragen nach und suchen Antworten und Lösungen. Jedes Kind bringt auf die ihm eigene Art unterschiedliche Potenziale mit, diese sollten wahrgenommen werden. Kinder sind selbstbestimmte, sensible, neugierige Menschen, die mit wachen Sinnen und auf ihre individuelle Art und Weise das Leben begreifen. Der Besuch der Kindertagesstätte ist ein erster Schritt, in welchem sich ein Ablösen und das Hineinwachsen in eine größere Gesellschaft vollziehen. Die Kinder werden mit ihren Bedürfnissen, Fähigkeiten, mit ihren Neigungen und Interessen entsprechend ihres Entwicklungsstandes angenommen. Freundschaft, Liebe und Fantasie, Spiel, Motivation sowie als sinnvoll empfundene Aufgaben und Herausforderungen sind ausschlaggebend für die Gesundheit und somit für das zugrundeliegende Kohärenzgefühl.²⁰ Für Kinder ist es wichtig, dass die Erwachsenen (Eltern/Erzieherinnen) ihnen zeigen, dass sie geliebt werden und sie unabhängig von ihren Fähigkeiten angenommen werden. Sie müssen sich der Begleitung und Unterstützung sicher sein. Dies gilt besonders für das Spiel, welches eine zentrale Rolle hat und eine der wichtigsten Tätigkeiten der Kinder im Elementarbereich ist. Im anschließenden Kapitel 2.6 erfolgt eine Darstellung vom Spiel als Ressource zur Gesundheitsentfaltung.

2.5 Das Spiel als Ressource zur Entfaltung von Gesundheit

Die Haupttätigkeit der Kinder ist das Spiel. Im Spiel erfolgen eine kognitive Entwicklung und die Entwicklung von motorischen Fähigkeiten. Es werden individuelle Fähigkeiten geweckt. Die Kinder erleben Freude und Spaß, auch Negatives muss bewältigt werden. Aus diesen Gründen erhält das Spiel in seinen verschiedenen Formen eine zentrale Rolle, als ein wichtiger eigenständiger Lernprozess. Antonovsky bezeichnet das Spiel als wichtige Ressource für die Entfaltung von Gesundheit und das ihr zugrundeliegende Kohärenzgefühl. „Spielerisch-handelnd entsteht die Basis-

²⁰Vergl. Glöckler, M. (2003): Kindsein heute. Schicksalslandschaft aktiv gestalten. Umgang mit Widerständen – ein salutogenetischer Ansatz. Stuttgart. Mayer.

identität des Ich, dialogisch-sprechend wird der Mensch am Du zum Ich.“²¹ Spielen Kinder um des Tuns Willen, probieren sie, bewegen sich frei in ihrer Fantasie. Nichts ist unmöglich, selbst wenn die Eltern/Erwachsenen anderer Meinung sind. Spielen ermöglicht vielfältige Erfahrungen mit fremden und neuen Einflüssen, welche einen physiologischen Spannungszustand erzeugen können. Den Umgang mit Stressoren „im Spiel“ bezeichnet Schiffer als „kontrollierbaren Stress“. Durch diese unterschiedlichen Spielerfahrungen werden die Kinder befähigt, flexibel auf Neues, auf Veränderungen zu reagieren und damit umzugehen. Gelingt es einem Kind sich positiv mit der Spannung auseinander zu setzen, sie zu bewältigen, so gewinnt es gesunderhaltende und gesundheitsförderliche Kräfte.²² Auch an den Reaktionen seiner Umwelt kann das Kind erkennen, ob seine Worte und Handlungen positive oder negative Reize hervorrufen. Erlebnisse aus spielerischen Handlungen bleiben dem Kind als Erfahrungen erhalten und können im späteren Leben abgerufen und eingesetzt werden. Maria Montessori bezeichnete das Kind als „Baumeister seiner eigenen Entwicklung“ welches „schöpferische Kräfte“ besitzt. Dafür sind Bedingungen erforderlich, welche Eigenaktivitäten ermöglichen. Das gilt besonders für das Spiel, mit der Konsequenz, Kinder auch bei ihren Entdeckungsreisen loslassen zu können. Im Spiel wird vieles ausprobiert, es werden vielfältige Erfahrungen mit neuen Anforderungen gemacht. Im Rahmen dieser Spielerfahrungen etwas Neues gewagt oder gestaltet zu haben, verbunden mit Anstrengung und Anspannung, führt zu einem glücklich-entspannten Gefühl durch die eigene Tätigkeit. Die Kinder bemerken, dass sich Anstrengung lohnen kann, sie erkennen diese als bedeutsam an. Bedeutsamkeit ist eine Komponente des Kohärenzgefühls. Zu dessen Entwicklung ist es wichtig und notwendig, dass sich Kinder aktiv und vielfältig mit ihrer Welt auseinandersetzen und ihre eigenen Erfahrungen, auch Fehler, machen dürfen.

Das Vertrauen der Eltern und Erzieherinnen gibt den Kindern Sicherheit in Stresssituationen und das Gefühl der Handhabbarkeit einer bestimmten Handlung oder Situation, als eine weitere Komponente des Kohärenzsinns. Gleichzeitig sollten sich die Erwachsenen im Hintergrund halten, da im Mittelpunkt die Selbsttätigkeit der Kinder steht. Das bedarf einer genauen Beobachtung, um zu sehen, wo das Kind in seiner Entwicklung steht, welche Interessen es hat und welches Spielmaterial geeignet ist um Unter- oder Überforderungen zu vermeiden. Die Kinder geben ihren eigenen Handlungen im Spiel einen Sinn. Sinnhaftigkeit ist als dritte Komponente des Kohärenzsinns benannt.

²¹ Zitat Schiffer, E. (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

²² Vergl. Schiffer, E. (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag

Von den Erwachsenen/Eltern muss berücksichtigt werden, dass nicht einfach in das kindliche Umfeld eingedrungen werden sollte. Die Aufgabe ist es zu fragen: Was kann ich, im Sinne einer Begleitung, für deine Entwicklung tun, damit du „(...) verwundbar, aber nicht besiegbare (...)“²³ gegenüber Widerständen bist. . Eine Lösung dieser Aufgaben könnte ein Perspektivwechsel von der pathogenetischen Betrachtungsweise zur salutogenetischen Wahrnehmung sein. Dies wird im Folgekapitel 2.6 erörtert.

2.6 Perspektivwechsel

Der Mensch ist ein eigenwilliges, gestaltungsfähiges, kontaktknüpfendes und aktiv wählendes Wesen. Wissenschaftler haben jüngst nachgewiesen, dass der Entwicklungs- und Wachstumsprozess des kindlichen Gehirns nicht mit der Geburt oder dem dritten Lebensjahr abgeschlossen ist, sondern erst nach der Geburt richtig einsetzt.²⁴ Nicht innere Vorgänge, sondern die Erfahrungen, die das Kind in seiner Begegnung mit der Umwelt macht, sind dafür relevant. Was anlagebedingt vorgegeben war, wird durch Erfahrung und Sinngabe des Individuums durchgreifend entwickelt sowie verändert. Das Kind ist also aktiv daran beteiligt, auf welche Art und Weise es das Gehirn strukturiert und benutzt. Von Geburt an sind wir Menschen nicht so stark, sondern so wenig wie möglich festgelegt. Die Entwicklung von Selbstgefühl und Identität sind vom ersten Moment an in einen dialogischen Austauschprozess der mütterlichen oder väterlichen Wahrnehmung eingebunden. Dieser Prozess ist bedeutsam für die Grundsicherheit unserer Identität. In der sich der Mensch als einzigartig empfindet und zugleich sozial eingebunden ist. Gleichzeitig ist auch die Fähigkeit wichtig die anderen Menschen in ihrer Identität und Einzigartigkeit wahrzunehmen und zu akzeptieren. Diese Betrachtungsweise erfordert einen Perspektivwechsel von der pathogenetischen hin zur salutogenetischen Sichtweise. Dabei ist es unabdingbar, den Fokus auf vorhandene personale Ressourcen zu legen sowie die Biografie, die Geschichte des Menschen zu kennen. So kann ein gelingender Perspektivwechsel zur Salutogenese, das heißt eine aktive Anpassung, eine Risikoreduktion und die Ressourcenerhaltung bzw. -entwicklung erfolgen. Diese dient zur Herausbildung einer positiven Haltung gegenüber Risiken des Lebens. Aus einer problematischen Situation gibt es in der Regel zwei Möglichkeiten für Entscheidungen. Der Mensch entscheidet sich zuerst für den leichteren oder bequemen Weg.

²³ Zitiert Schiffer, E. (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag, S. 51

²⁴ Vergl. DEGrandpre, R. (2002): Die Ritalingesellschaft. ADS: Eine Generation wird krankgeschrieben. Weinheim und Basel. Beltz. Verlag

Führt dieser nicht zum geplanten Ziel und wird das Scheitern festgestellt, erfolgt mit der Einsicht in die Notwendigkeit, die Einstellungen und Haltungen gegenüber sich selbst zu hinterfragen, eine Änderung der Strategie. Es stellen sich Fragen wie: Was schaffe ich? Was halte ich aus? Wie geht es mir dabei? Was tut mir nachhaltig gut? Deshalb ist es wichtig die Gesundheitsfaktoren zu erkennen, welche helfen sich in Richtung Gesundheit zu bewegen. Dabei ist es erforderlich, dass Eltern und Erzieherinnen an dieser wichtigen Aufgabe zusammen arbeiten. Diese Zusammenarbeit kann nur partnerschaftlich erfolgen, in einer Erziehungspartnerschaft wie unter Punkt 2.7 näher dargelegt wird.

2.7 Erziehungspartnerschaft

Verfassungsrechtlich ist die Mitwirkung der Eltern im Artikel 6 des Grundgesetzes geregelt. Konkretisiert wird diese Regelung aus dem Verfassungsrecht durch die formal kollektive Regelung im Paragraph 6 des Sächsischen Gesetzes zur Förderung von Kindern in Tageseinrichtungen, in dem eine zwingende Beteiligung der Eltern an allen wesentlichen Entscheidungen, wie Elternbeirat und Elternversammlung, festgeschrieben ist. Weiterhin ist im Paragraph 22a Sozialgesetzbuch VIII zusätzlich die Pflicht der Erzieher/-innen zur individuellen engen Zusammenarbeit mit den Eltern geregelt. Dies zeigt, dass beim Thema Erziehungspartnerschaft ein sehr großer Gestaltungsspielraum aus rechtlicher Sicht vorhanden ist. Trotz aller gesetzlichen Grundlagen ist es wichtig, dass sich die Partner als gleichberechtigt betrachten und die Partnerschaft von Achtung, Toleranz, Vertrauen, Ehrlichkeit, Transparenz geprägt ist, immer mit dem gemeinsamen Ziel: das Wohl des Kindes.

Daraus ergeben sich folgende Aufgaben für die Pädagogen:

- informieren statt belehren,
- ermuntern statt Vorschriften machen,
- unterstützen statt bevormunden
- aufbauen statt kritisieren.

Es ist unerlässlich Eltern als verstärkende Partner mitzunehmen und zu motivieren. Da Bildung zu nachhaltiger Entwicklung untrennbar mit dem Thema Werte und Ressourcen verbunden ist, müssen auch die Eltern in die Prozesse einbezogen werden. Es geht um die Gesundheit ihrer Kinder. Im Sinne der Erziehungspartnerschaft ist es dringend erforderlich die Eltern anzusprechen und zu motivieren. Dafür ist Information und Transparenz der pädagogischen Arbeit allein nicht ausreichend. Wichtig ist

die aktive Beteiligung der Eltern an Projekten und Aktivitäten um die Begeisterung von Kindern und Erzieherinnen gleichzeitig auf die Eltern zu übertragen. In der Projekteinrichtung wird ein Elternkurs zum Ich-bin-ich-Programm im Kindergarten angeboten. „Ziel ist es, die Eltern bei ihren Erziehungsaufgaben zu unterstützen und ihnen bei der Erarbeitung neuer gesundheitsförderlicher Handlungsstrategien in der Erziehung behilflich sein. Der Kurs soll die Bereitschaft zur Veränderung und zum Erproben neuer Wege in der Familienerziehung fördern und den Eltern helfen, ihre Erziehungsverhalten zu reflektieren.“²⁵

Eine Nachhaltigkeit des oben genannten und im nächsten Kapitel beschriebenen Programms kann erst nach der Kindergartenzeit festgestellt werden. Nach ein bis zwei Jahren in der Grundschule, wenn negative Erfahrungen auf die Kinder wirken, ist an ihren Reaktionen, wie Kopf- oder Bauchschmerzen, deren Selbstwertgefühl ersichtlich. Auch ist zu diesem Zeitpunkt erst ersichtlich, ob sich das Kind zu einer Gruppe zugehörig fühlt, in dem es sich bei Negativerfahrungen Hilfe und Trost sucht und findet.

3. Das Ich-bin-ich-Programm

3.1 Vorstellung des Programms

Das Programm wurde in der Zeit von 1995 bis 1999 an der Ernst-Moritz-Arndt-Universität Greifswald unter Leitung von Frau Professor Doktor Christina Krause erarbeitet und erprobt. Das Konzept ist für Kinder im Alter zwischen fünf und sieben Jahren erstellt. Es besteht aus folgenden acht Modulen mit einer unterschiedlichen Anzahl an Gesundheitstagen:

„Modul 1 Körpererfahrung und Entspannung

- 1.Tag Unser „Ich-bin-ich-Tag“ (Einführung)
- 2.Tag Ich entspanne mich
- 3.Tag Meine Hände und meine Füße
- 4.Tag Das bin ich

Modul 2 Bewegung

- 1.Tag Die Reise nach Afrika
- 2.Tag Die Reise zum Nordpol

²⁵ Krause, Ch. (2008): Ohne Eltern geht es nicht! Handbuch zur Durchführung eines Elternkurses. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung, Heckenbeck

- 3.Tag Bei Emil zu Hause
- 4.Tag Eine Reise mit dem Heißluftballon

Modul 3 Kommunikation

- 1.Tag Ich höre dir zu
- 2.Tag Ich vertraue dir

Modul 4 Kreatives Spiel

- 1.Tag Mein Teich
- 2.Tag Wir denken uns ein neues Spiel aus

Modul 5 Selbstreflexion

- 1. Tag So bin ich
- 2. Tag So bin ich, so bist du
- 3. Tag Meine Familie und ich (1.Tag)
- 4. Tag Meine Familie und ich (2. Tag)

Modul 6 Gefühle

- 1. Tag Ich bin glücklich
- 2. Tag Ich bin traurig
- 3. Tag Ich bin wieder glücklich
- 4. Tag Die Welt der Gefühle
- 5. Tag Manchmal habe ich Angst
- 6. Tag Alle meine Gefühle sind wichtig, aber nicht alle sind schön

Modul 7 Konflikte und Konfliktlösungen

- 1. Tag Lass mich spielen
- 2. Tag Ich kann das besser“
- 3. Tag Sei nicht so gemein zu mir
- 4. Tag Tu mir nicht weh

Modul 8 Ernährung

- 1. Tag Was esse ich gern
- 2. Tag Wir essen und feiern gemeinsam (Abschlussfest)²⁶

²⁶ Zitat Krause, Ch., MA Greco, S., Lioba, P.-I., Schneevoigt, R., Walczyk, J. (2009): Das Ich-bin-ich-Programm. Selbstwertstärkung im Kindergarten mit Pauline und Emil. Berlin: Cornelsen Verlag

Dafür sind Kopiervorlagen, Arbeitsblätter und Abbildungen vorhanden. Diese Materialien sollen den Kindern bei der kontinuierlichen Entwicklung wichtiger Lebenskompetenzen helfen. Basis des Ich-bin-ich-Programms ist das Salutogenese-Modell von Antonovsky. Neben kindlichen Bedürfnissen stellt auch ihr Einbeziehen in Entscheidungsprozesse eine wichtige Grundlage für das Programm dar, da diese ihnen im Sinne des Kohärenzgedankens das Gefühl der Vertrautheit und Richtigkeit ihrer Bemühungen vermitteln. Das Programm unterstützt die Kinder bei der Entwicklung von Selbstsicherheit, beim Erwerb von Kommunikationsfähigkeit und beim Kennenlernen von sich selbst und anderen Kindern.

3.2 Ziele und Inhalte des Programms

Die Ziele des Programms sind:

- Erhaltung und Förderung eines positiven Selbstwertgefühls und des Wohlbefindens der Kinder
- Förderung des Zugehörigkeitsgefühls und des Sich-Wohlfühlens in der Gruppe
- Erwerb von Konfliktlösefähigkeiten und Stressbewältigungsstrategien, damit Belastungen besser bewältigt werden können.²⁷

Für die Förderung der psychischen Gesundheit werden folgende Schwerpunkte bestimmt, um das Ziel zu erreichen:

- Die Entwicklung und Förderung der Selbstreflexion mit dem Ziel, die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen.
- Eine gesundheitsförderliche Kommunikation mit dem Ziel der Entwicklung der Kommunikationsfähigkeit und dem Üben von Möglichkeiten zur Konfliktlösung.
- Die Entwicklung und Förderung von Körpererfahrung und Körperbewusstsein mit dem Ziel der Entwicklung von Stolz auf den eigenen Körper. Wahrnehmung der eigenen Körpersignale und Achten auf die Körpersignale der Anderen

Die Kinder üben dabei gemeinsam mit den Erzieherinnen mit der eigenen Person und den anderen Kindern rücksichtsvoll umzugehen, sich selbst kennenzulernen und die eigenen Stärken zu erkennen und zu nutzen.

Dieses Gesundheitsförderprogramm ist kindgerecht aufgebaut und an den Bedürfnissen der Kinder orientiert. In einem sicheren Rahmen werden eine individuelle

²⁷ Vergl. Krause, Ch., MA Greco, S., Lioba, P.-I., Schneevoigt, R., Walczyk, J. (2009): Das Ich-bin-ich-Programm. Selbstwertstärkung im Kindergarten mit Pauline und Emil. Berlin: Cornelsen Verlag

Weiterentwicklung und eine positive Beziehungsgestaltung ermöglicht. Inhaltlich bauen die acht Module aufeinander auf. Wiederkehrende Rituale ermöglichen eine Wiedererkennung und geben Sicherheit sowie das Gefühl des Dazugehörens.

Im Kindesalter gehören Erfolg und Misserfolg noch zum Lernen dazu. Sie werden nicht als Belastung empfunden, sondern haben motivierenden Charakter. Lernen macht hier noch Spaß.

Die Einführung dieses Programmes in der Projekteinrichtung hat im September 2012 begonnen. In der Projektkindertagesstätte haben die Erzieherinnen entschieden, dass nicht nur die älteren Kindergartenkinder am Programm teilnehmen. Bereits die älteren Krippenkinder (2,8 Jahre) beteiligen sich am Ich-bin-ich-Programm. Zeitgleich zum Projekt der Kinder erfolgt die Durchführung des Elternkurses. Geleitet wird dieser durch externe Mitarbeiter.

4. Die Eltern

4.1 Ein Elternkurs zum Programm

„Die innere Sicherheit ist tiefer verankert als Überzeugungen und Gedanken (Kognitionen), die Sicherheit vermitteln. Solche Überzeugungen können ihrerseits durch das Gefühl, nie mit den eigenen Bedürfnissen hilflos und allein gelassen zu sein, begünstigt werden. Überzeugungen sind aber oft mehr an konkrete Erfahrungen gebunden, die vermitteln, wie gut man bestimmte Ergebnisse erzielen kann. Die innere Sicherheit wirkt hingegen wie ein Bindegewebe zwischen ganz frühen Wurzeln in der sicheren Beziehung zur Mutter (Urvertrauen) und deren Auswirkungen auf die späteren Kontrollüberzeugungen wie die Selbstwirksamkeit bis hin zum Kohärenzgefühl...“²⁸

In Verbindung mit dem gesundheitsfördernden „Ich-bin-ich-Programm im Kindergarten“ beginnt der gleichzeitig angebotene Elternkurs. Um eine optimale Gesundheitsförderung zu erzielen empfiehlt es sich, dass alle an der Erziehung der Kinder beteiligten gemeinsam arbeiten. Die Eltern als wichtigste Bezugspersonen gehören unbedingt dazu. Der Name des Kurses lautet: „Ohne Eltern geht es nicht“. In den einzelnen Treffen werden Themen gemeinsam erarbeitet wie „Selbstwertstärkung“, „Kommunikation in der Familie“ und „Umgang mit Stress“.²⁹

²⁸ Zitat: Storch, M., Kuhl, J. (2012): Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste: Bern: Verlag Hans Huber, S. 52

²⁹ Vergl. Krause, Ch. (2008): Ohne Eltern geht es nicht! Handbuch zur Durchführung eines Elternkurses. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung, Heckenbeck, S. 2

In einem vorbereitenden Elternabend wurde über folgende Ziele und Inhalte des Projektes informiert und gleichzeitig der Elternkurs vorgestellt:

- „Was ich über mein Selbstwertgefühl und das meines Kindes weiß
- Wie ich das Selbstwertgefühl meines Kindes stärken kann
- Wie ich mit meinem Kind kommuniziere
- Welche Konflikte wir haben und wie wir sie lösen
- Wenn Kinder sich streiten
- Mobbing unter Kindern
- Wie wir unseren Stress reduzieren können
- Wie Bewegung Spaß machen kann“³⁰

Im Elternkurs erfolgt die inhaltliche Auseinandersetzung in Form von einer kurzen Einführung, in Übungen, im Erfahrungsaustausch, in Gruppen- und Einzelarbeit und einer kurzen Zusammenfassung. Die Eltern bringen ihre Kenntnisse und Erfahrungen sowie die Reflexion eigenes Erziehungsverhalten mit ein, um gemeinsame Handlungsstrategien zu erarbeiten. Dabei werden u. a. Erfahrungen im Bereich Fantasie, Beobachtungen und Forderungen thematisiert. Wichtig sind hier Faktoren wie Migration, Arbeitslosigkeit, Prüfungsstress oder andere als belastend erlebte Situationen. Durchgeführt wird der Elternkurs von externen Personen. Im Anschluss an den Elternabend meldeten sich 15 Eltern zum Elternkurs an. Um den eigenen Selbstwert der Eltern und eventuelle Veränderungen festzustellen, wird ein Fragebogen nach den ersten drei Elternkursen an die teilnehmenden Eltern ausgegeben.

4.2 Beschreibung der Untersuchungsmethoden

Die Untersuchungsinstrumente basieren auf der Durchführung und Auswertung des Ich-bin-ich-Programms für die Grundschule von Frau Professor Doktor Christina Krause jetzt Kess e. V. Kinder entwickeln Selbstsicherheit.

Zur Untersuchung werden zwei Methoden verwendet, zum einen der Fragebogen für die Eltern. Zum Anderen erfolgt die Befragung der Kinder dem Alter angepasst mit einem Befindlichkeitsprofil.

³⁰ Zitat Krause, Ch. (2008): Ohne Eltern geht es nicht! Handbuch zur Durchführung eines Elternkurses. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung, Heckenbeck, S. 5

4.2.1 Der Fragebogen für die Eltern

In einem Fragebogen wird eine strukturierte Befragung schriftlich fixiert.³¹ Dabei sind die Fragen, die Abfolge der Fragen und die Antwortmöglichkeiten vorgegeben und durch ein Zeichen an der gewünschten Stelle zu kennzeichnen.

Unmittelbar nach den ersten drei Projektstunden wird dieser Fragebogen von den Eltern ausgefüllt. Darin wird der eigene Selbstwert reflektiert und bewertet. Er dient dazu festzustellen, ob der Einsatz des Elternkurses auf die Bewertung des eigenen Selbstwertgefühles Einfluss nimmt.

(Fragebogen im Anhang 1)

4.2.2 Das Befindlichkeitsprofil der Kinder

Das Befindlichkeitsprofil ist eine Methode, um die Wirksamkeit des Ist-Zustandes der psychischen Gesundheit der Kinder zu messen. Das Verfahren ist bildgestützt und wird mit den Kindern in mündlicher Interviewform durchgeführt. Er enthält Fragen zur Befindlichkeit im Alltag, in der Kita, in der Gruppe und im Freien, zum Tagesablauf und zur Betreuungssituation. Zu jeder der Fragen gibt es eine Auswahl von vorgegebenen Antworten, die durch dazugehörige Bilder visualisiert werden, so dass den Kindern die Beantwortung der Fragen erleichtert wird. Untersucht werden soll das subjektive Erleben der Kinder beim Betrachten von Bildern mit alltäglichen Tätigkeiten. Die Kinder teilen mit, ob sie diese Tätigkeiten gern, manchmal gern oder ungern ausführen. In gleicher Weise werden Beschäftigungen im Alltag außerhalb der Kindereinrichtung erfragt. Die Befragung nach den Befindlichkeiten erfolgt durch externe Mitarbeiter und bedarf der vorherigen Zustimmung durch die Eltern der Kinder (Fragebogen im Anhang 2).

Die Befragung erfolgt nach dem Verfahren BEP-KI, das befindlichkeitsbezogene Entwicklungsprofil für normal begabte Kinder und für Menschen mit Intelligenzminde- rung.

„Ein wesentliches Anliegen der Pädagogik besteht darin, Bedingungen zu schaffen, unter denen Menschen das in ihnen wohnende Potenzial entfalten können. Dazu ist es notwendig, so das Credo der „Entwicklungsfreundlichen Beziehung“ (efB), sich zuerst einen breit gefächerten Überblick über die vorhandenen Fähigkeiten – Stärken und Schwächen – der Person zu verschaffen. Das bedeutet, ihr Entwicklungsni- veau in verschiedenen für die Lebensbewältigung relevanten (kognitiven, sozio-

³¹ Vergl. Atteslander, P. (2000): Methoden der empirischen Sozialforschung. 9. Auflage. Berlin: New York: Walter de Gruyter Verlag, S. 171

emotionalen, lebenspraktischen) Dimensionen zu erheben. Um diesen komplexen diagnostischen Schritt zu systematisieren und seine praktische Durchführung zu vereinfachen, entwickelten wir ein Verfahren (BEP-KI) .Ein besonderer Schwerpunkt des Verfahrens liegt auf der sozio-emotionalen Entwicklung, weil sie für den Grad der psychischen Stabilität ausschlaggebend ist und in hohem Ausmaß die Qualität und Ausprägung der anderen Persönlichkeitsbereiche beeinflusst.“³²

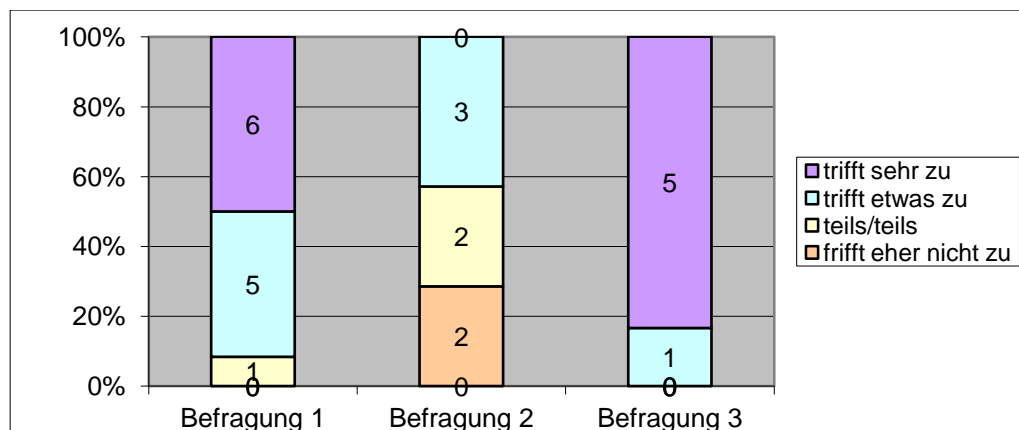
5. Darstellung der Ergebnisse

5.1 Auswertung der Fragebögen der Eltern

Hypothese: Es ist davon auszugehen, dass die befragten Eltern ihren Selbstwert als sehr hoch einschätzen.

Frage 1: Können Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Gefühle erkennen und einschätzen?

Nach der Erstbefragung teilten 50 Prozent der Eltern mit, ihre Fähigkeiten und Gefühle sehr gut zu erkennen und einschätzen zu können. Nach dem zweiten Elternkurs befanden 50 Prozent dies nur noch mit gut. Am Ende des dritten Kurses empfanden dies 83 Prozent der Befragten als sehr gut und 17 Prozent als gut.



Das lässt vermuten, dass die Eltern durch Gespräche und Übungen in den Kurseinheiten Raum zum Ausprobieren und zur Reflexion hatten und die eingangs erfolgte sehr hohe Einschätzung nach dem zweiten Kurs revidierten, nach der dritten Kurseinheit und einer nochmaligen Reflexion wiederum höher einschätzten. (Anlage 3: Abbildung 1)

³² Zitat http://www.efbe-online.de/Luxen&Senckel_hp.de_2011-2.pdf, Fachteil | Das befindlichkeitsbezogene Entwicklungsprofil, S. 17

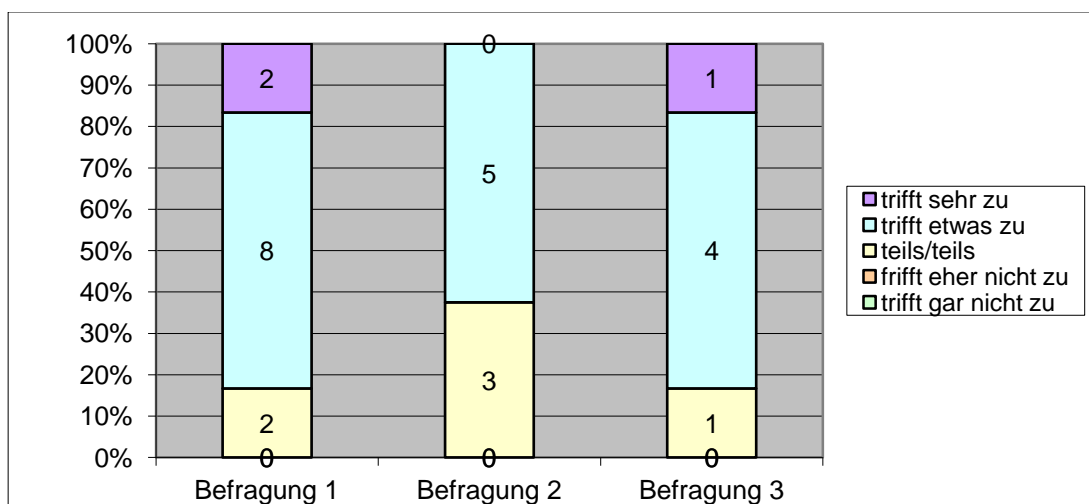
Frage 2: Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Ressourcen?

Am Ende des ersten Elternkurses vertrauten jeweils 25 Prozent sehr gut und gut auf die eigenen Ressourcen. Die Hälfte der teilnehmenden Eltern empfand, dass dies nur teils/teils zutrifft. Nach dem zweiten Kurstag vertrauten 62 Prozent gut und 38 Prozent teils/teils ihren eigenen Quellen. Am Ende des dritten Tages vertrauten 67 Prozent gut und 33 Prozent teils/teils auf die eigenen Stärken.

Auch bei dieser Beantwortung könnte angenommen werden, dass die Teilnahme am Elternkurs anregte, differenzierter über die eigenen vorhandenen Ressourcen nachzudenken und diese zu kennzeichnen. (siehe Anlage 3: Abbildung 2)

Frage 3: Erleben Sie Anforderungen als Herausforderungen?

Die Ergebnisse der ersten und dritten Befragung sind hier identisch: jeweils 17 Prozent antworteten mit trifft sehr zu und teils/teils, für 66 Prozent trifft es etwas zu. Nach dem zweiten Kurs erlebten 62 Prozent der Eltern Anforderungen als Herausforderung und 38 Prozent sehen dies teils/teils.



Hier bestätigte die dritte Befragung das Ergebnis der Erstbefragung. Man könnte davon ausgehen, dass Raum und Zeit zum Nachdenken nach der Erstreflexion zur Minderung, nach einer weiteren Reflexion aber zur Bekräftigung der ersten Antworten führten. (Anlage 3: Abbildung 3)

Frage 4: Sind Sie risikobereit und entscheidungsfreudig?

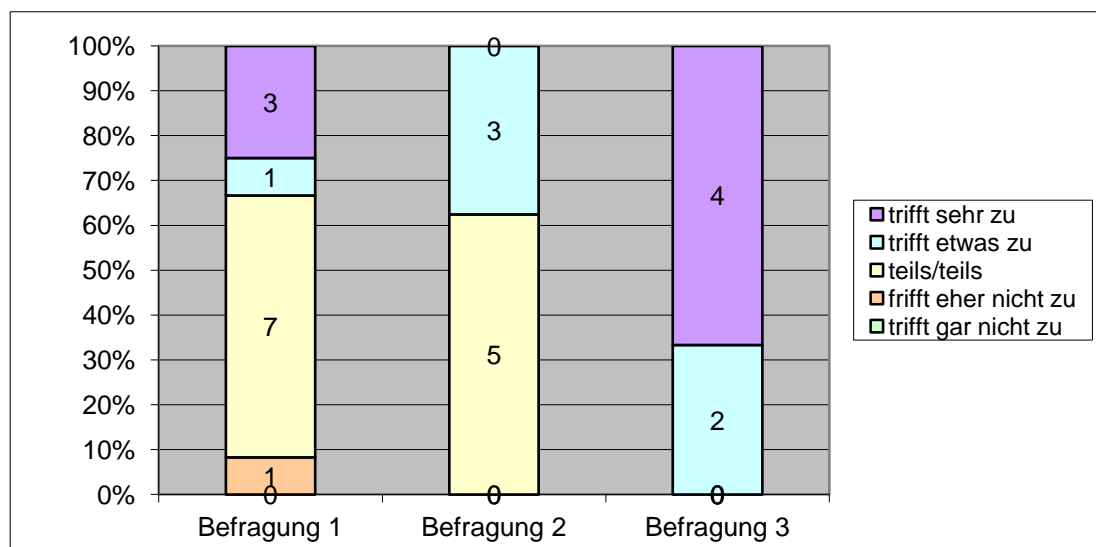
Den ersten Fragebogen markierten die Eltern wie folgt: acht Prozent trifft sehr zu, 42 Prozent trifft etwas zu und 50 Prozent teils/teils. Nach dem zweiten Elternkurs stellte sich folgendes Ergebnis dar: Zwölf Prozent antworteten mit trifft sehr zu, 25 Prozent trifft etwas zu, 38 Prozent teils/teils und 25 Prozent trifft eher nicht zu. Die dritte Be-

fragung beantworteten jeweils 17 Prozent mit trifft sehr zu und teils/teils, 66 Prozent trifft etwas zu.

Die Risikobereitschaft und Entscheidungsfreude ist leicht gesunken vom ersten zum dritten Kurs. Das könnte ein Ergebnis des Überdenkens des Vertrauens in die eigenen Stärken und Fähigkeiten sein, sowie auf Erlebtes aus der Familie und dem beruflichen Umfeld. (siehe Anlage 3: Abbildung 4)

Frage 5: Können Sie Ihre Gefühle ausdrücken?

Darauf antworteten am ersten Tag 25 Prozent mit sehr gut, 59 Prozent mit teils/teils und jeweils 8 Prozent mit gut und trifft eher nicht zu. Nach der zweiten Befragung antworteten 38 Prozent mit trifft etwas zu und 62 Prozent mit teils/teils. Nach dem dritten Elternkurs änderte sich das Ergebnis wie folgt: für 67 Prozent trifft die Aussage sehr zu und für 33 Prozent trifft dies etwas zu.

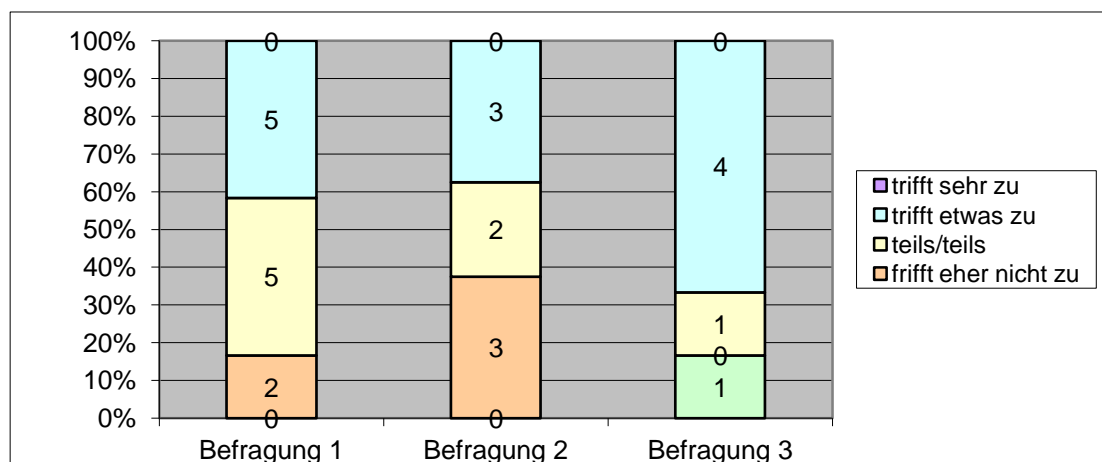


Bei der Beantwortung dieser Frage erfolgte ebenfalls nach der dritten Beantwortung ein Anstieg. Dies lässt die Annahme offen, dass sich die Eltern nach der Reflexion dessen sicher sind, ihre Gefühle erkennen, benennen und ausdrücken zu können. Diese klare Antwort könnte zeigen, dass sich die Befragten ihrer Gefühle bewusst und sicher sind. (Anlage 3: Abbildung 5)

Frage 6: Suchen Sie sich bei Schwierigkeiten Hilfe?

Hier antworteten am ersten Tag jeweils 42 Prozent mit trifft etwas zu und teils/teils sowie 16 Prozent mit trifft eher nicht zu. Nach dem zweiten Elternkurs gaben jeweils 38 Prozent an, dass sie sich bei Schwierigkeiten Hilfe suchen trifft etwas zu und trifft

eher nicht zu, für 24 Prozent trifft es teils/teils zu. Nach dem dritten Tag antworteten 66 Prozent: trifft etwas zu und jeweils 17 Prozent mit teils/teils und trifft gar nicht zu.



Hier liegt die Wahrscheinlichkeit nahe, dass sich die Eltern ebenfalls nach dem zweiten Kurs bewusst wurden: Ich benötige bei Schwierigkeiten, Misserfolgen oder bei Überforderung der eigenen Kräfte Hilfe. (Anlage 3: Abbildung 6)

Frage 7: Wie alt sind Sie?

Das Alter der Eltern bei der Erstbefragung wurde wie folgt angegeben: 25 Prozent ist älter als 30 Jahre, 58 Prozent ist zwischen 26 und 30 Jahre alt, 17 Prozent ist im Alter zwischen 20 bis 25 Jahren. Die Eltern, welche nach dem zweiten Kurs antworteten, waren zu 50 Prozent über 30 Jahre, 37 Prozent sind zwischen 26 und 30 Jahren und 13 Prozent zwischen 20 und 25 Jahren. Die letzte Befragung beantworteten Eltern im Alter über 30 Jahren (67 Prozent) und 33 Prozent der Altersgruppe zwischen 26 bis 30 Jahren.

Aus diesem Ergebnis könnte man schließen, dass sich ältere Eltern bewusster mit sich und dem eigenen Selbstwert beschäftigen. (siehe Anlage 3: Abbildung 7)

Die Beantwortung von Frage 8 nach dem Geschlecht entfällt, da sich ausschließlich Frauen an der Befragung beteiligten. (siehe Anlage 3: Abbildung 8)

Zusammenfassend kann festgestellt werden: Die Selbsteinschätzung der Eltern nach dem ersten Elternkurs zeigt, dass die Befragten den eigenen Selbstwert höher einschätzten als nach dem zweiten Elternkurstag. Eine Ursache dafür könnte sein, dass in diesem Kurs die Entwicklung des Selbstkonzeptes und des Selbstwertes dargestellt und erläutert wurde und somit eine Reflexion des eigenen Selbstkonzeptes und -wertes nach der Durchführung dieses Kurses erfolgte. Nach dem dritten Eltern-

kurs ist der angegebene eigene Selbstwert wieder höher eingeschätzt worden. Dies lässt darauf schließen, dass eine weitere intensive Reflexion erfolgte. Die Hypothese, dass die Eltern über einen sehr hohen Selbstwert verfügen, kann so nicht bestätigt werden. Sie verfügen durchschnittlich über einen hohen Selbstwert. Trotzdem ist davon auszugehen, dass mit Fortführung des Elternkurses das Selbstwertgefühl der Eltern gefestigt wird bzw. weiter gestärkt werden kann. Dies lässt die Schlussfolgerung zu, dass, wenn eine Reflexion des eigenen Selbstwertes erfolgt ist, dies auf die Kinder übertragen werden könnte. Die Eltern wären dann auch in der Lage die Stärken ihrer Kinder zu erkennen und zu benennen, welches als ein Merkmal der psychischen Gesundheit benannt werden sollte. Die Risikobereitschaft zur Gewährung altersgemäßer Freiräume könnte steigen und damit eine starke Kontrolle vermieden werden. Gleichzeitig bestünde die Möglichkeit durch die Annahme von Hilfe neue Lösungswege zu finden und neue Handlungsmöglichkeiten entwickeln zu können. Ein Perspektivwechsel zur salutogenetischen Wahrnehmung könnte im weiteren Verlauf des Elternkurses vollzogen werden.

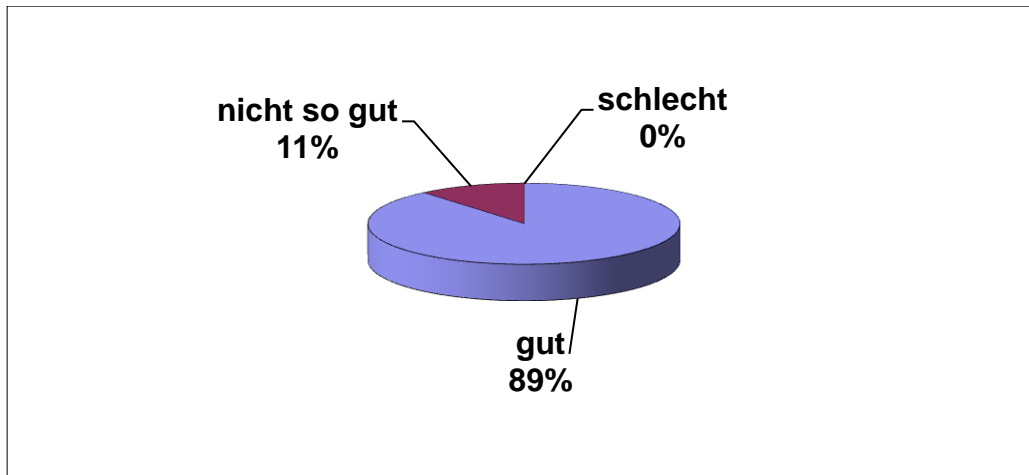
5.2 Auswertung der Befindlichkeitsprofile der Kinder

Hypothese: Es wird davon ausgegangen, dass die Kinder dieser Altersgruppe über ein positives Selbstwertgefühl verfügen und ihre Befindlichkeiten in den Lebensbereichen Kindertagesstätte, Spielgruppen und Freizeit positiv einschätzen.

Die Fragen wurden von zehn Mädchen und acht Jungen beantwortet. Von den 18 Kindern waren drei Kinder fünf Jahre alt, neun Kinder befinden sich im vierten Lebensjahr und sechs Kinder sind drei Jahre alt. (siehe Anlage 4: Abbildung 9 und+ 10)

Frage 3: Wie gefällt es dir im Kindergarten?

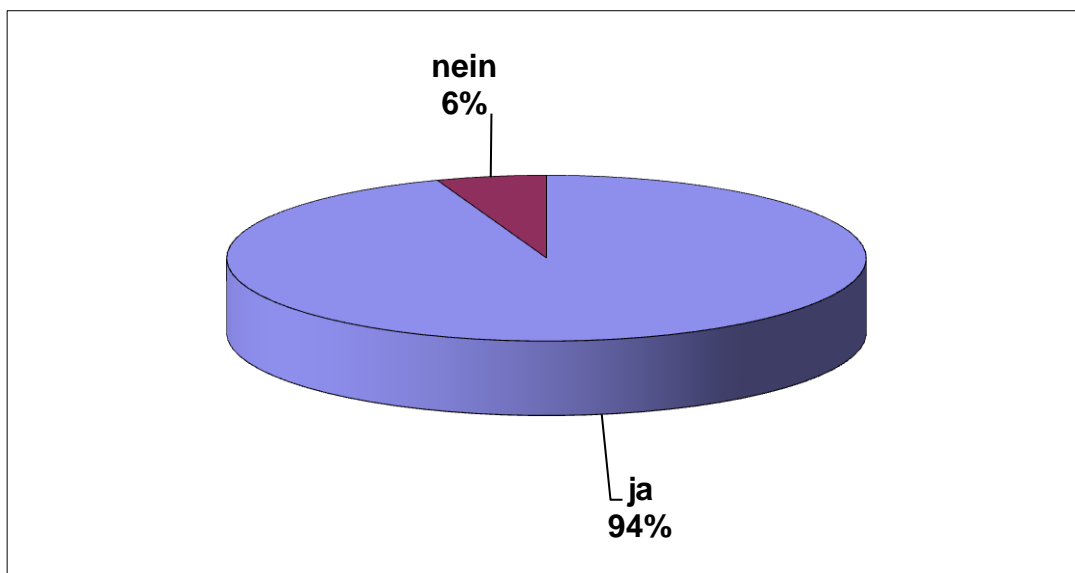
Diese Frage wurde von 89 Prozent, das entspricht 16 der befragten Kinder, mit gut eingeschätzt. Nur zwei Kinder empfinden den Kindergarten als nicht so gut. Kein Kind bewertete die Einrichtung mit „schlecht“.



Die positive Bewertung der Kinder könnte darauf schließen, dass sie sich von den Kindern und Erzieherinnen angenommen fühlen, Akzeptanz erfahren und sich in das Gruppenleben einbringen können. (Anlage 4: Abbildung 11)

Frage 4: Wie gefällt dir das Spielzeug im Kindergarten?

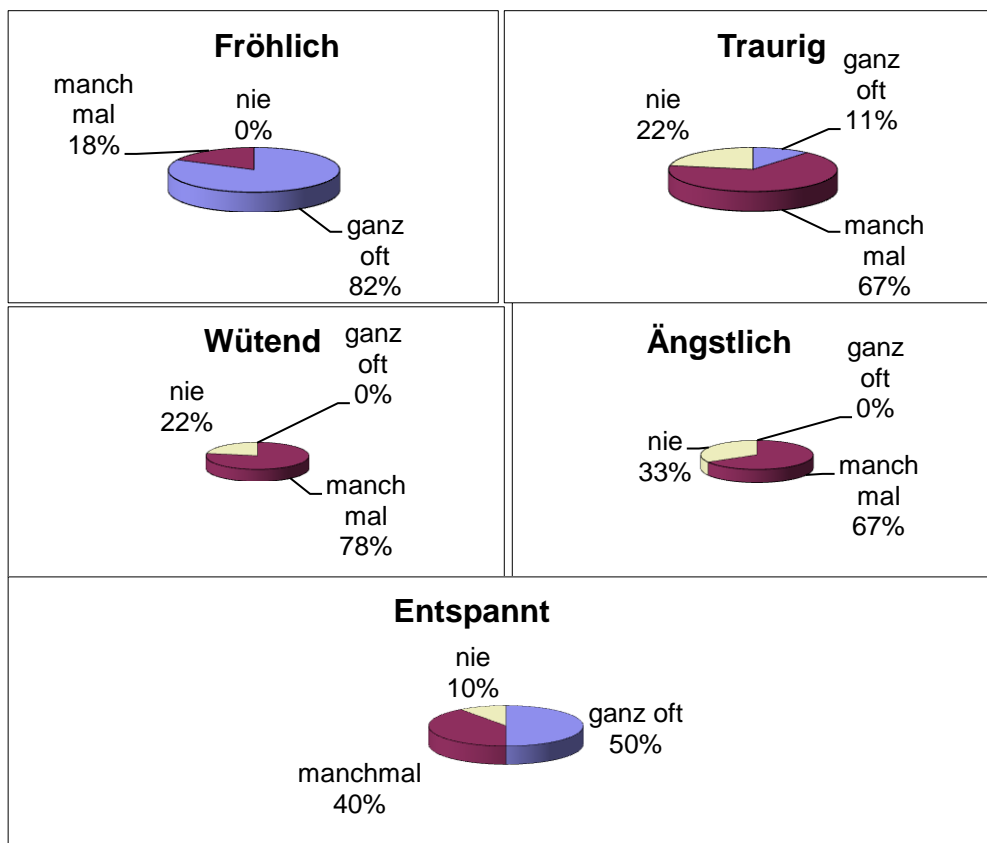
Das Spielzeug in der Einrichtung ist für 94 Prozent (17 Kinder) in Ordnung, nur einem Kind gefällt das Spielzeug nicht.



Hierzu muss vermerkt werden, dass im Verhältnis zu bereits länger bestehenden Einrichtungen noch weniger an vorgefertigtem Spielmaterial vorhanden ist. Es lässt vermuten, dass gerade dies den Kindern Raum zum Ausprobieren gibt und dies als positiv von ihnen bewertet wird. (Anlage 4: Abbildung 12)

Frage 5: Wie fühlst du dich ganz oft?

Bei der Beantwortung der Fragen nach den Gefühlen benannten 82 Prozent der Kinder (14 Kinder) ganz oft fröhlich zu sein, 50 Prozent sind ganz oft entspannt, 40 Prozent sind manchmal entspannt. Demgegenüber stehen jeweils 67 Prozent, welche manchmal ängstlich und traurig sind. Dies zeigt, dass die Kinder ihre unterschiedlichen Gefühle differenzieren und benennen können sowie dass die positiven Gefühle überwiegen. (Anlage 4: Abbildung 13)



Ein ähnliches Ergebnis bestätigt die Wirksamkeitsevaluation in Grundschulen im Rahmen eines Forschungsprojektes des Niedersächsischen Institutes für Frühkindliche Bildung und Entwicklung von 2011. Dort sagten 81,5 Prozent der Befragten zu Beginn der Schulzeit fröhlich zu sein. Am Ende der vierten Klasse bestätigten dies noch 80,9 Prozent. In diesen Klassen wurde mit dem „Ich-bin-ich-Programm für Grundschulen“ gearbeitet.³³

³³ Vergl. Krause, CH. (2011): Wie erfolgreich ist Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen? Implementierung und Evaluation von „Ich bin ich –Gesundheit fördern durch Selbstwertstärkung“. Gesundheitsförderprogramm für Kindergarten und Grundschule. Göttingen

Frage 6: Kannst du gut schlafen?

(siehe Anlage 4: Abb. 14)

Frage 7: Hattest du schon mal Bauchschmerzen?

(siehe Anlage 4: Abb. 15)

Frage 8: Hattest du schon mal Kopfschmerzen?

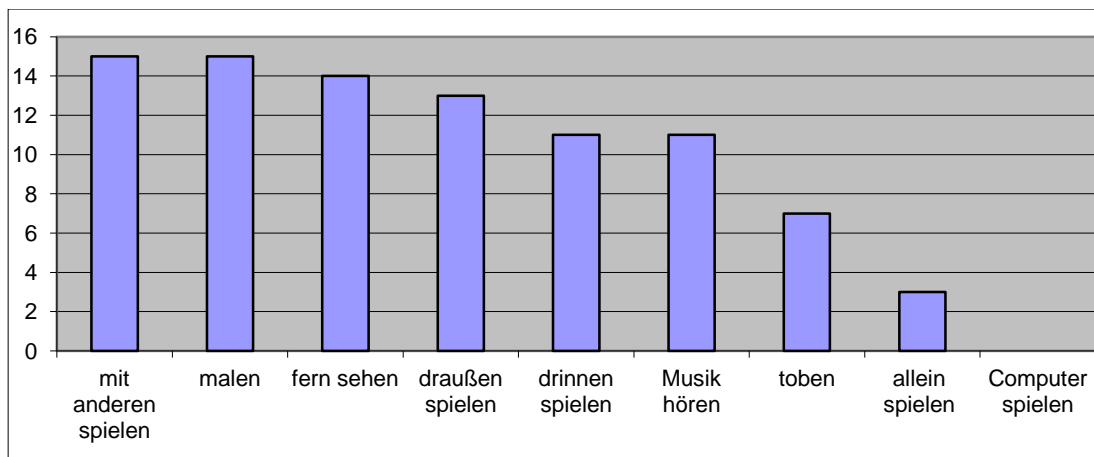
(siehe Anlage 4: Abb. 16)

13 der befragten Kinder antworteten, dass sie gut schlafen können. Die Fragen nach Stresssymptomen wie Kopfschmerzen wurden von 79 Prozent mit nein und fünf Prozent (ein Kind) mit ja beantwortet. Die Antworten nach den Bauchschmerzen lauteten: 39 Prozent mit nein und 61 Prozent mit manchmal.

Dies lässt vermuten, dass bei diesen Kindern eigene Bewältigungsstrategien gegenüber Stressoren bereits vorhanden sein könnten. Dem gegenüber belegten die Untersuchungen in den Grundschulen, dass die Stresssymptome in der Grundschulzeit von der ersten bis zur vierten Klasse zunahmen. Allerdings war hier die Abhängigkeit der Umsetzung des Programms bedeutsam ebenso wie die durchführende Lehrkraft.³⁴

Frage 9: Was machst du oft nach dem Kindergarten?

Die Frage nach der Freizeitgestaltung wird von 15 Kindern mit einem gemeinsamen Spiel beantwortet, aber bereits an dritter Stelle der Lieblingstätigkeiten steht fernsehen. Positiv zu bewerten ist, dass kein Kind mit dem Computer spielt. Einen Aufenthalt im Freien bevorzugen 13 Kinder. Nur drei Kinder spielen nach dem Kindergartenbesuch allein. Sieben Kinder gaben toben als weitere Beschäftigung an.



Der Aufenthalt im Freien und das Toben könnten eventuelle Bewältigungsstrategien der Kinder sein, um Stresssymptome wie die in Frage 7 angegebenen manchmal auftretenden Bauchschmerzen abzubauen. (Anlage 4: Abbildung 17)

³⁴ Vergl. Krause, CH. (2011): Wie erfolgreich ist Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen? Implementierung und Evaluation von „Ich bin ich – Gesundheit fördern durch Selbstwertstärkung“. Gesundheitsförderprogramm für Kindergarten und Grundschule. Göttingen

Frage 10: Wo bist du auf dem Spielplatz?

(Anlage 4: Abbildung 18)

Frage 11: Welches Kind bist du beim Ausruhen?

(Anlage 4: Abbildung 19)

Bei diesen Fragen haben sich alle Befragten einer Kindergruppe zugeordnet. Keines der Kinder benannte ein alleinspielendes Kind in den Abbildungen.

Das könnte kennzeichnen, dass sich die Kinder dazugehörig zu einer Gruppe fühlen und sich weder allein fühlen, noch allein sind.

Frage 12: Wie findest du dich?

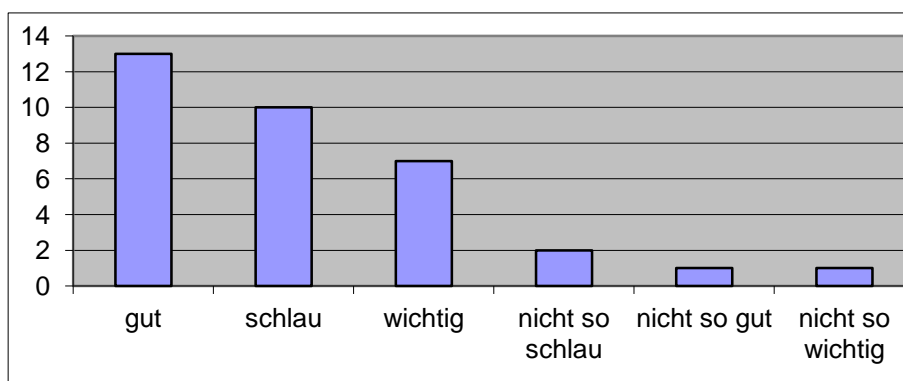
(Anlage 4: Abbildung 20)

Frage 13: Wie findest du die anderen Kinder?

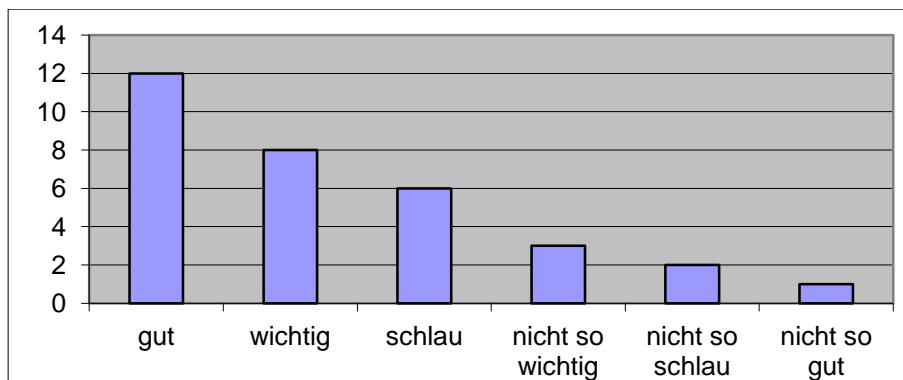
(Anlage 4: Abbildung 21)

Frage 14: Wie finden die anderen Kinder dich?

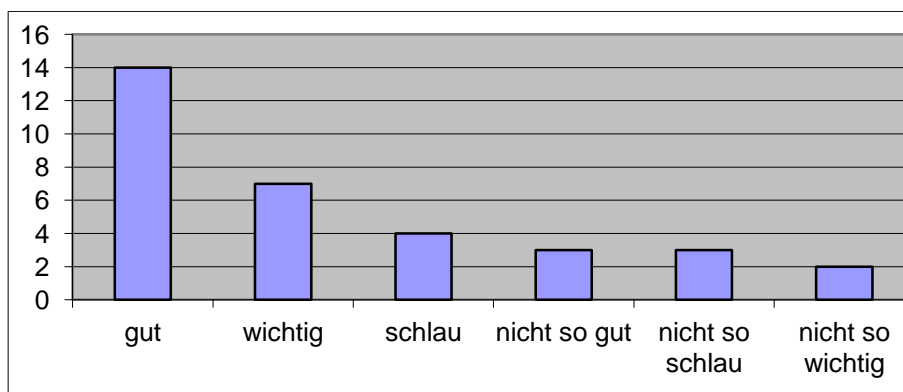
(Anlage 4: Abbildung 22)



Frage 12



Frage 13



Frage 14

Die Beantwortung dieser Fragen erfolgt fast identisch mit gut, wichtig und schlau. Das heißt, die meisten Kinder schätzen sowohl sich selbst als auch die anderen Kin-

der so ein und glauben, dass sie von den anderen ebenfalls mit diesen positiven Kriterien bewertet werden. Sie fühlen sich angenommen von der Gemeinschaft und verbunden mit dieser.

Frage 15: Ein Kind darf nicht mitspielen. Wie fühlt es sich?

Die Beantwortung wird von 16 Kindern mit negativen Gefühlen beschrieben. Dies könnte zeigen, dass die Kinder Befindlichkeiten der anderen Kinder wahrnehmen und benennen können. Allerdings empfinden dies auch zwei Kinder als fröhlich. Der Fragebogen lässt keinen Raum für Begründungen der Kinder. (siehe Anlage 4: Abbildung 23)

Frage 16: Ein Kind nimmt dein Lieblingsspielzeug weg. Was machst du?

Diese Konfliktlösung wird von 13 Kindern durch Kommunikation mit der Erzieherin oder mit dem Kind beantwortet.

Dies zeigt, dass soziale Kompetenzen für konstruktive Konfliktlösung vorhanden sein könnten und auch, dass die Kinder bereit sind, um Hilfe zu bitten und diese anzunehmen. (siehe Anlage 4: Abbildung 24)

Zusammenfassend kann bestätigt werden, dass mehrheitlich die Vorschulkinder der Versuchsgruppe über einige der von Antonovsky als generelle Widerstandsressourcen bezeichneten Eigenschaften wie ein positives Selbstwertgefühl (Frage 5) und auch Zugehörigkeitsgefühl verfügen. Dies zeigt sich, in dem sich die Kinder in der Gemeinschaft, in der Gruppe wohlfühlen und großes Vertrauen zu ihren Bezugspersonen benennen (Frage 16) sowie gleichermaßen indem sie sich und andere als positiv bewerten. Allerdings zeigen sich auch Stressoren wie Kopf- und Bauchschmerzen im geringen Maß, für die vermutlich bereits Strategien zur Bewältigung vorhanden sind.

6 Resultierende Aufgaben

6.1 Schlussfolgerungen für die Arbeit mit den Eltern

Die Erfahrungen mit dem Ich-bin-ich-Programm und die tägliche Arbeit in einer Kindereinrichtung zeigen, wie wichtig es für Kinder ist, dass sie so angenommen und akzeptiert werden wie sie sind. Dabei ist es für das Kind unerlässlich, dass tägliche kleine Erfolge und Veränderungen von den Eltern bemerkt werden. Es braucht ausreichend Wärme, Liebe, Zeit und Vertrauen der Eltern. Gleichzeitig benötigt das Kind die Ermunterung der Eltern und die Freiräume zum Ausprobieren. So kann es Erfahrungen mit Herausforderungen und Belastungen sammeln. Dadurch kann die natür-

liche Risikobereitschaft eines Kindes erhalten werden. Kinder brauchen Sicherheit in dem Sinne, dass die Eltern ihnen den Raum und die Zeit geben „ihre“ Verhaltensregeln zu erkennen und einzuhalten. Auch wenn dies längere Zeit dauert. Wichtig ist, dass geduldig und konsequent darauf geachtet wird. Trotzdem dürfen dabei die Wünsche und Bedürfnisse der Kinder nicht außen vor gelassen werden. Das bedeutet Flexibilität und Vertrauen in das Kind. Ein weiterer Punkt ist die Achtung und Anerkennung der Leistungen der Kinder. Es ist gleich, ob diese Anerkennung anhand von Mimik (ein Lächeln), Gestik (Streicheln) oder mit Worten (Wie hast du das so schnell geschafft?) erfolgt. Dem Kind ist wichtig, dass ein wertvoller Moment in seinem Leben von den Eltern bemerkt wurde. Auch die Übertragung kleiner Aufträge und Aufgaben auf die Kinder ist wichtig. Die Kinder übernehmen gern Verantwortung und sind stolz, wenn die Erfüllung anerkannt wird. Auch jüngere Kinder helfen gern den Tisch zu decken, etwas für die Gemeinschaft zu erledigen. So werden sie durch die täglichen Pflichten in den Familienalltag integriert. Dadurch geben die Eltern ihren Kindern das Gefühl, dass sie wichtig sind und gebraucht werden. Ein weiterer wichtiger Aspekt ist die Gesprächsbereitschaft der Eltern. Kinder benötigen die Eltern als Kommunikationspartner. Bei ihnen können alle Nöte, Sorgen und Geheimnisse angesprochen werden. Diese Gespräche zeugen vom Vertrauen in die Bezugsperson und vom Bedürfnis nach Zugehörigkeit. Kinder lernen spielend. Im Spiel machen sie ihre Erfahrungen und berichten (Dialog) gern von diesen Spielen. Wird ihnen beim Erzählen zugehört, so trägt dies wesentlich zur Erhaltung des Kohärenzsinnes sowie der Lern- und Lebensfreude bei und erhält die Gesundheit.

6.2 Schlussfolgerungen für die Arbeit in der Kindereinrichtung

Die Eltern bringen ihre Kinder in die Kindereinrichtungen, ihr Wertvollstes. Sie erwarten, dass sich die Kinder wohlfühlen und angenommen werden, dass sie Freunde finden und gern die Kindertagesstätte besuchen sowie individuell von der Erzieherin wahrgenommen werden. Um die Eltern zu unterstützen, ihre Gedanken und Sorgen wahrzunehmen, ist eine für die Eltern transparente Arbeit in den Einrichtungen unabdingbar. Eltern halten das pädagogische Personal der Kindertagesstätte für die Experten in Fragen der Erziehung ihrer Kinder. Die sogenannten Tür- und Angelgespräche sind wichtig, aber diese können weder in Ruhe noch mit ausreichend Zeit erfolgen. Für eine Partnerschaft mit den Eltern sind dies aber wichtige Voraussetzungen. Deshalb können thematisierte Elterntreffen organisiert werden, beispielsweise der Elternkurs zum „Ich-bin-ich-Programm“. Gleichwichtig sind Einzelgespräche in ruhiger Atmosphäre mit genügend Zeit für die Fragen und Probleme der El-

tern. Dabei angesprochene Hinweise und Kritiken der Eltern sind ernst zu nehmen, zu respektieren und im Hinblick auf gemeinsame Lösungen zu behandeln. Gemeinsam erarbeitete Lösungswege geben beiden Partnern Sicherheit in den Handlungen.

Im Projektkindergarten erweisen sich zwanglose Elterngesprächsrunden wie Elternkaffee, Gruppennachmittag, Familienwanderung als wichtig und richtig, um den Austausch der Eltern untereinander zu fördern. Die Erfahrungen in der Projekteinrichtung bestätigen die Wichtigkeit einer partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit den Eltern. Erzieherinnen zeigen den Eltern durch Gespräche, Bildungs- und Lerngeschichten, Portfolioarbeit, dass sie starkes Interesse an der Entwicklung des Kindes haben und finden dadurch in den Eltern Gleichgesinnte.

Meine eigene Erfahrung zeigt, dass in den Köpfen einiger Erzieherinnen noch verankert ist, die Bildungsarbeit an den Defiziten der Kinder zu orientieren. Daraus ergibt sich die Notwendigkeit des Umdenkens, ein Perspektivwechsel dieser pädagogischen Mitarbeiter hin zur salutogenetischen Wahrnehmung. Für diesen längeren Prozess sind Fortbildungen und Schulungen erforderlich. Doch werden kaum Veranstaltungen zu diesem Thema angeboten. Es ist unbedingte Eigeninitiative der Einrichtungsebene und des pädagogischen Personals notwendig.

Eine gelingende Arbeit in der Kindertagesstätte hängt auch von der Qualität der Beziehung zwischen Kind und Erzieherin ab. Stellt sich die Erzieherin auf die einzelnen Kinder ein, unterbreitet diese Angebote nach den Interessenlagen der Kinder und akzeptiert sie dabei die Kreativität und Individualität des einzelnen Kindes. Bespricht sie mit den Kindern was sie erwartet und können sich die Kinder trotzdem eigene Lösungswege suchen, zeigt die Erzieherin Empathie. Zusammenfassend sind folgende Schwerpunkte für die Arbeit in der Kindereinrichtung zu benennen:

- Transparente, klare Strukturen und Regeln
- Respekt, Akzeptanz, Wärme und Wertschätzung gegenüber dem Kind
- positive Verstärkung für kindliche Leistungen und Erfolge
- Aufbau von Freundschaftsbeziehungen der Kinder
- enge und transparente Zusammenarbeit mit den Eltern

Das sind notwendige Voraussetzungen zur Erhaltung des Selbstwertgefühls und gleichzeitig auch des Zugehörigkeitsgefühls und entsprechen dem Salutogenese-Konzept von Aaron Antonovsky.

„Kinder lernen die Welt durch gemeinsame Aktivitäten mit Anderen schrittweise kennen und verstehen. (...) Je größer die Teilnahme an Aktivitäten und Interaktionen des Kindes, desto umfangreicher werden sein Verständnis und Wissen. Es handelt

sich dabei nicht um einen einseitigen Prozess vom Erwachsenen zum Kind, sondern um eine wechselseitige Partnerschaft, in der Erwachsene und Kinder gemeinsam Verständnis und Wissen konstruieren. Das soziokulturelle System, in dem Kinder lernen, ist der wichtigste Qualitätsaspekt in der Frühpädagogik.³⁵

Der Erziehungswissenschaftler Professor Doktor Peter Struck zuletzt Professur für Erziehungswissenschaften an der Universität Hamburg benannte zur Fachtagung für pädagogische Fachkräfte in Kindertagesstätten und Grundschulen zum Thema: „Hirnströme und Lernwege“ (10.11.2012 in Freiberg) folgende Möglichkeiten zur Erzielung guter Lerneffekte in den Einrichtungen:

- Lernen durch Rollenspiel/Theater
- Lernen durch Singen
- Lernen durch Bewegung, Hören, Sprechen, Reim, Takt
- Lernen durch Chorsprechen
- Lernen durch Erklären untereinander
- Lernen durch Handeln
- Lernen durch Fehler machen
- Lernen durch Präsentation
- Lernen durch Aussprechen
- Lernen im Team
- Lernen durch Rhythmisierung
- Lernen durch Mindmapping

Diese benannten Möglichkeiten unterstreichen die für die Förderung der psychischen Gesundheit von Vorschulkindern erforderlichen Kerngedanken, wie Kommunikationsfähigkeit, Selbstreflexion, Körperbewusstsein und Körpererfahrung, Selbsttätigkeit und gemeinschaftliches Handeln. Lern- und Bildungserfahrungen, die Kinder in ihrer Zeit im Kindergarten haben, prägen ihren weiteren Lernweg. Kinder brauchen das Vertrauen in sich und ihre Fähigkeiten. Positiv erlebte Erfahrungen in der Kindereinrichtung können so zu einer wichtigen Gesundheitsressource der Kinder auf ihren Weg durch die Schulen und das Leben werden.

³⁵ Smith, A. B. (2004): Vielfalt statt Standardisierung: Curriculumentwicklung in Neuseeland in theoretischer und praktischer Perspektive. In: Fthenakis, W.E.; Oberhuemer, P. (Hrsg.): Frühpädagogik international. Bildungsqualität im Blickpunkt. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften, S. 74

6.3 Aufgaben der Gesellschaft

Im Sächsischen Bildungsplan ist Salutogenese ebenso wie die Entwicklung der Ich-Kompetenz benannt. Gleichfalls sollte die Arbeit der Erzieherin an den Wünschen und Bedürfnissen der Kinder ansetzen, ihre Arbeit ist unter anderem die Beobachtung und Dokumentation der Kinder in ihren Tätigkeiten und Interessen, um individuell orientiert tätig sein zu können. Allerdings wurden mit dem Bildungsplan nicht die notwendigen Rahmenbedingungen (Gruppenstärke, personelle Besetzung, Vergütung) geschaffen. Das Wohl aller Kinder ist als eine gesellschaftliche Aufgabe zu betrachten. Aus eigener Erfahrung ist mir bekannt, dass der Kindergarten nicht die bildungspolitische Bedeutung erhält, die er als erste und elementare Stufe des Bildungssystems haben müsste.

Es lässt vermuten, dass die umstrittene Anerkennung der Professionalisierung in der Sozialen Arbeit der Grund für das geringe gesellschaftliche Interesse sein könnte. Maja Heiner hat dies wie folgt formuliert: „Berufe, die gesellschaftlich bedeutsame Aufgaben übernommen haben, versuchen sich als Professionen, d. h. als gehobene Berufe mit besonderer, anerkannter Expertise zu etablieren. Die Vielfältigkeit der Aufgaben, Auftraggeber, Organisationen, Organisationsformen und Methoden erschweren es der Sozialen Arbeit, sich als eine Profession zu etablieren und zu einem einheitlichen Selbstverständnis zu gelangen, um gemeinsame Anliegen berufspolitisch zu vertreten“³⁶ Professionelles Handeln in der Sozialen Arbeit erfordert, dass Werte, Ziele und Konsequenzen des beruflichen Handelns fortdauernd reflektiert und überprüft werden.

Heiner konstruierte einen handlungstheoretisch angelegten Idealtypus von Professionalität in der Sozialen Arbeit. Sie definiert zur Beurteilung professionellen Handelns ein komplexes Bündel von fünf Merkmalen:

- die Vermittlung der konstitutiven Antinomie zwischen Individuum und Gesellschaft, die sich im doppelten Mandat der Sozialarbeiter ausdrückt
- Selbstständig werden der Klienten in deren Lebensführung als kardinales Ziel
- Unterstützung der Klienten, ihr Ziel zu verfolgen und ihre äußere Lebenssituation zu verbessern
- methodisch strukturiertes Handeln, das ressourcenorientiert, mehrdimensional, mehrperspektivisch, umfeldbezogen und partizipativ ist
- Reflexivität als unverzichtbare und anspruchsvollste Aufgabe.³⁷

³⁶ Heiner, M. (2004) Professionelles Handeln in der Sozialen Arbeit. Fälle – Felder - Fähigkeiten. München. Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, S. 17

³⁷ Heiner, M. (2004) Professionelles Handeln in der Sozialen Arbeit. Fälle – Felder - Fähigkeiten. München. Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag, S. 42

Trotz mangelnder gesellschaftlicher Anerkennung erfolgt die Umsetzung des Sächsischen Bildungsplanes in den Kindertagesstätten durch persönliches Engagement, notwendige Routine und die Nutzung der geringen Ressourcen. Nicht ohne Grund fordert die Liga der Spitzenverbände der Freien Wohlfahrtspflege in Sachsen die Schaffung besserer Rahmenbedingungen. Der Landesjugendhilfeausschuss empfahl bereits 2008 in den Ergebnissen der Evaluation der Personalausstattung in Kindertageseinrichtungen sowie der Struktur und Angebote der Fachberatung für Kindertageseinrichtungen und Kindertagespflege Veränderungen in den Einrichtungen.³⁸ Das ist unabdingbar um auch die personalen Ressourcen der pädagogischen Mitarbeiter zu erhalten und im Gesundheits-Krankheits-Kontinuum sich auf der Seite der Gesundheit bewegen zu können, so wie bei den ihnen anvertrauten Kindern.

Anerkennend zu bewerten ist, dass die Einführung des Ich-bin-ich-Programms im Kindergarten inklusive Elternkurs durch die Techniker Krankenkasse unterstützt und finanziell gefördert wurde.

Im Kindergarten gehören Erfolg und Misserfolg noch zum Lernen und werden nicht als Belastung empfunden. Lernen macht hier noch Spaß. Wird das von der weiterführenden Bildungspolitik in den Grundschulen nicht berücksichtigt, kann das bald vorbei sein, wenn die gesundheitsfördernden Maßnahmen nicht schon im Kindergarten vermittelt werden. Es ist als ein positiver Schritt in die richtige Richtung zu werten, dass oben benannte Fachtagung für pädagogische Fachkräfte mit Professor Peter Struck gemeinsam von der Fachberatung für Kindertagesstätten des Jugendamtes des Landkreises Mittelsachsen und der Bildungsagentur Chemnitz vorbereitet und durchgeführt wurde. Das lässt hoffen, dass ein Umdenken begonnen hat und dass Wege aufgezeigt werden, um einen Wandel von unten her in Kindertagesstätten und Schulen vollziehen zu können.

7. Fazit

Auch wenn die bildungspolitische Bedeutung des Kindergartens noch wenig Beachtung findet, kann er gesundheitspolitisch wirksamer werden. Salutogenese ist ein Konzept für den Kindergarten. In diesen Einrichtungen wird der Grundstein für das weitere Leben des Kindes und seine Entwicklung gelegt. Das Spiel als Haupttätigkeit im Elementarbereich lässt die Kinder erleben, dass ihr Verhalten Ursache bestimm-

³⁸ Vergl. <http://www.kita-bildungsserver.de/praxis/literatur/archiv/ergebnisse-der-evaluation-der-personalausstattung-in-kindertageseinrichtungen-sowie-der-struktur-und-angebote-der-fachberatung-fuer-kindertageseinrichtungen-und-kindertagespflege/>

ter Reaktionen ist. Beim Umgang mit Spielmaterialien und bei der Lösung von Aufgaben rufen sie eine Wirkung hervor und führen diese auf sich zurück. Das Ergebnis der Handlung wird mit dem eigenen Können verbunden. Es entsteht eine erste Vorstellung eigener Fähigkeiten. Diese Überzeugung von der eigenen Selbstwirksamkeit ist eine Grundlage des Selbstkonzeptes (Stolz auf Erreichtes).

Kinder, welche sich ein bestimmtes Schwierigkeitsniveau zutrauen steigern die eigene Kompetenzerwartung und das eigene Selbstwertgefühl. In früher Kindheit gemachte Lern- und Lebenserfahrungen prägen den weiteren Lebensweg der Kinder. Deshalb ist es notwendig, dass Erzieherinnen mit Sorgfalt eine Umgebung schaffen, in der Kinder als fähige selbstsichere Menschen aufwachsen. Dabei ist zu beachten, dass diese Umgebung zum Forschen, Experimentieren einlädt und Platz dafür vorhanden ist. Das bedeutet, dass die pädagogischen Mitarbeiter in den Einrichtungen als erfahrene und kompetente Partner die Kinder in ihren Tätigkeiten und Handlungen unterstützen. Ebenso bedarf es Raum und Zeit für Kommunikation um Erfahrungen aus Spielsituationen und Handlungen mitteilen und auch reflektieren zu können. Diese Kompetenzerfahrung hilft den Kindern bei späteren eventuell schulischen Problemen nicht vorzeitig zu resignieren.

Gelingen kann Gesundheitsförderung, hier der salutogenetische Ansatz, in einer Kindereinrichtung nur als Setting-Ansatz. Indem alle Beteiligten, die Kinder, die Eltern, die Erzieherinnen, die Leitung, der Träger und alle anderen Mitarbeiter mit einbezogen werden. In zunehmendem Maße ist an den Stärken der Kinder anzusetzen. So kann die ressourcenorientierte Betrachtungsweise umgesetzt werden. Im Mittelpunkt des täglichen Lebens sollten die gesund machenden Schutzfaktoren, laut Antonovsky „generalisierte Widerstandsressourcen“ stehen. Diese bei den meisten Kindern im Elementarbereich vorhandenen Ressourcen zu erhalten, ist eine der wichtigsten Aufgaben im Vorschulbereich. Damit werden die Kinder befähigt mit Anforderungen und Belastungen ihres Lebens kompetent umzugehen.

Dazu ist es erforderlich, dass die Erzieherinnen und Erzieher sensibilisiert werden um eine persönliche gesundheitsfördernde Haltung zu praktizieren indem sie das Körpergefühl und die Bewegungsfreude der Kinder fördern, Selbstwirksamkeit und Sozialkompetenz unterstützen sowie altersgerechte Lebenskompetenzen vermitteln. Desweiteren bedarf es der partnerschaftlichen Zusammenarbeit mit den Eltern wie sich dies in der Projekteinrichtung auch durch die Implementierung des Elternkurses zeigte. In diesem Zusammenhang ist darauf zu verweisen, dass engagierte Erzieherinnen aufgrund bereits benannter Rahmenbedingungen an die Grenzen ihrer Möglichkeiten stoßen. So muss das Erzieherpersonal auch zur Selbstpflege befähigt werden. Selbstpflege ist eine Grundvoraussetzung der Care-Ethik, diese gilt als eine

Grundlage ethischen Handelns in der Sozialen Arbeit und erfordert gleichfalls den beschriebenen Perspektivwechsel.

Der Aufbau von professionellen Netzwerken ist erforderlich und notwendig. Allerdings erweist sich das in der Praxis noch als schwierig. So wurden in Vorbereitung der Einführung des Ich-bin-ich-Programms zirka zehn Einrichtungen von Freiberg und Umgebung angesprochen. Tatsächlich hat an der einführenden Fortbildung neben der Projekteinrichtung pädagogisches Fachpersonal aus zwei weiteren Kindertagesstätten teilgenommen. Somit gestaltet sich der wichtige Erfahrungsaustausch mit Programmevaluation als sehr schwierig.

Der salutogenetische Blick, den pädagogische Fachkräfte haben sollten, wird laut Christina Krause im 13. Kinder- und Jugendbericht wie folgt konkretisiert:

- „Stärkung der Lebensqualität
- Gesellschaftsbezug
- Lebenswelt und Kontextbezug
- Förderung positiver Entwicklungsbedingungen
- Befähigungsgerechtigkeit
- Bildungsgerechtigkeit
- Inklusion
- achtsamer Körperbezug, kommunikativer Weltbezug, reflexiver Bezug
- Lebensverlaufsperspektive
- Interprofessionelle Vernetzung
- von einer Anbieter- zu einer Akteursperspektive
- Gesundheitsförderung und Prävention als gesamtgesellschaftliche Aufgabe“³⁹

Zurzeit sind wenige konkrete Schritte von der Gesundheits- und Bildungspolitik ersichtlich, welche klare und deutliche Forderungen zur Umsetzung des salutogenetischen Ansatzes zeigen. Dennoch obliegt es jeder Leitung von Kindertagesstätten, jeder Erzieherin, jeder Grundschulleiterin und -lehrerin sich damit zu beschäftigen und Programme wie das „Ich-bin-ich-Programm“ in die tägliche Arbeit einzuführen und zu leben. Immer mit dem Blick, die Gesundheitsfaktoren und den Kohärenzsinn der ihnen anvertrauten Kinder zu erhalten und gezielt zu fördern. Als einen der wenigen Schritte ist der Leitbegriff Wohlbefinden im Sächsischen Bildungsplan zu benennen. Darin wird explizit auf das Kohärenzgefühl als Vertrauen in sich und die Welt verwiesen. „...Ziel ist es, Kinder für ihren eigenen Körper und dessen Bedürf-

³⁹ Zitat: Krause, CH „Der salutogenetische Blick“ Fachstandard in der Arbeit von Erzieher/innen?
<http://www.kindergartenpaedagogik.de/2163.pdf>

nisse zu sensibilisieren und sie dazu ermuntern, sich aktiv und selbstverantwortlich zu beteiligen, um sich wohl zu fühlen. Dazu gehört neben der Unterstützung der Kinder die Vermittlung gesundheitsbezogenen Wissens und die Vorbildfunktion gesundheitsfördernden Verhaltens Erwachsener.⁴⁰ Hier wird wie im Projekt des Ich-bin-ich Programms in benannter Einrichtung durchgeführt, auf die Gemeinsamkeit verwiesen. Dabei ist der ganzheitliche Prozess für das einzelne Kind zu sehen und die Durchführung wie bereits benannt als Setting-Ansatz zu gestalten. Es ist richtig und wichtig die Eltern im Elternkurs für den Perspektivwechsel zu sensibilisieren, um den Kindern Erfahrungen von Wohlbefinden und kohärente Lebenserfahrung zu ermöglichen. Gleiches gilt für das pädagogische Personal in den Einrichtungen. Für diese ist der Vorbereitungskurs zum Programm ebenso notwendig wie erforderlich, um beispielsweise eine vertiefende Wahrnehmung der Situation von Kindern als einen wichtigen Schritt für den kompetenten Umgang mit ihnen zu sehen, aber auch um die eigenen Ressourcen und die der Kinder ausloten zu können. So kann sich fließend ein Wechsel der Perspektive vollziehen. Das Projektbeispiel zeigt auf, dass sich die Änderung des Blickwinkels nur schrittweise vollziehen wird. Von einem nachhaltigen Erfolg kann allerdings erst dann gesprochen werden, wenn sich gesamtgesellschaftlich ein Perspektivwechsel vollzogen hat. Deshalb werte ich es als positiv, dass im Fortbildungsprogramm 2013 des Sächsischen Staatsministeriums für Soziales und Verbraucherschutz – Landesjugendamt eine Fortbildung zur differenzierten Wahrnehmung der Stärken und Schwächen der Kinder und zur Entwicklung der eigenen Fähigkeit zum ressourcenorientierten Umgang angeboten wird.⁴¹ Während ich mich intensiv mit der Salutogenese von Aaron Antonovsky beschäftigte, hat sich auch meine eigene innere Herangehensweise verändert. So empfinde ich diese eine Fortbildung als positiv und werte es nicht als negativ, dass noch keine weiteren themenbezogenen Veranstaltungen angeboten werden. Während meines Studiums wurde ich einmal, außerhalb der offiziellen Vorlesungen oder Seminare mit der Salutogenese konfrontiert. Bei meiner Recherche zum Thema stellte ich fest, dass Professor Doktor Busse an der Hochschule Mittweida den salutogenetischen Ansatz von Aaron Antonovsky sowohl für den Arbeitnehmer als auch für den Arbeitgeber als Schutzfaktoren vor Burn-out-Syndrom benennt.⁴² Dies sehe ich als einen weiteren Schritt um die Salutogenese zu thematisieren, denn Sozialarbeiter sind

⁴⁰ Zitat Sächsisches Staatsministerium für Soziales (2007): Sächsischer Bildungsplan – ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in Krippen, Kindergärten und Horten sowie für Kindertagespflege. Weimar/Berlin: Verlag Das Netz

⁴¹ Vergl. Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz - Landesjugendamt (2012): Fortbildungsprogramm 2013, <http://www.sms.sachsen.de/Fortbildung-LJA.html>, S. 42

⁴² <https://download.hs-mittweida.de/intranet/lehre/Sw/Busse/Theoretische%20Zug%c3%a4nge/Burn-out.pdf>

eine von benanntem Syndrom betroffene Berufsgruppe und müssen deshalb ihre personalen Ressourcen kennen und sich darauf besinnen.

Zusammenfassend kann festgestellt werden, dass die Eltern den eigenen Selbstwert als hoch einschätzen. Definitiv ist dies im Zusammenhang mit der Durchführung des Elternkurses zu sehen. In diesem Kurs wird zunehmend auf die salutogenetische Wahrnehmung eingegangen und gezielt geschult wie ein Perspektivwechsel schrittweise gelingen kann.

Die Kinder schätzen ihre alltäglichen Tätigkeiten zu Beginn des Programms als positiv ein. Sie bemerken sich als auch die anderen Kinder als wichtig und bewerten mit bejahenden Eigenschaften. In der Gruppe fühlen sie sich willkommen, angenommen und mit ihr verbunden. Gleichzeitig sind sie bereit, sich der Bezugsperson anzuvertrauen. Davon ausgehend ist es Aufgabe der Pädagogen im Elementarbereich für Bedingungen zu sorgen, welche Kinder zum Ressourcenaufbau nutzen können. Geben wir ihnen die Möglichkeiten in Auseinandersetzungen Erfahrungen mit Verstehbarkeit, Handhabbarkeit und Sinnhaftigkeit zu sammeln, so können das Kohärenzgefühl und damit die Gesundheit gestärkt werden.

In meiner persönlichen Arbeit werde ich weiterhin andere Erzieherinnen und Einrichtungen auf die Salutogenese mit dem Kernpunkt Kohärenzgefühl aufmerksam machen. Selbstverständlich wird das Ich-bin-ich-Programm nicht nach einem Jahr beendet sein. Es soll in der Einrichtung weiter gelebt werden. Das bedeutet für mich skeptische Kolleginnen auf der Suche nach den eigenen personalen Ressourcen zu begleiten, damit diese auch bei den uns anvertrauten Kindern von den Kolleginnen wahrgenommen werden können. Dabei wird mich das Buch von Frau Professor Doktor Christina Krause „Ohne Eltern geht es nicht“ unterstützen. Dieses Material ist hervorragend geeignet, um den Blick für eine salutogenetische Wahrnehmung zu schulen. In meinem eigenen Leben stelle ich täglich fest, welche Ressourcen vorhanden sind. Allerdings werden mir auch meine Grenzen bewusst. Dann gibt es für mich zwei Möglichkeiten der Lösung: zum Einen bitte ich Freunde, Bekannte, Familie, Mitarbeiter um Hilfe oder ich lehne die Erfüllung der Aufgabe ab. Anfangs ist mir beides schwergefallen. Allerdings bemerke ich, dass mein Umfeld dies akzeptiert. Ich stelle fest, dass ich nicht mehr alle Aufgaben annehme, sondern sofort beginne meine eigenen Ressourcen zu prüfen. Ich empfinde es als großen Gewinn, dass mein Studium meinen eigenen Perspektivwechsel zur salutogenetischen Wahrnehmung einleitete.

Anlage 1

Fragebogen der Eltern zur Selbstwerteinschätzung

Fragebogennummer:

Datum:

Fragebogen zur Selbstwerteinschätzung

1. Können Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Gefühle erkennen und einschätzen?

| | | | | |
|------------------------|-------------------------|----------------|--------------------|-------------------|
| trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____ | 5 _____ |

2. Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Ressourcen?

| | | | | |
|------------------------|-------------------------|----------------|--------------------|-------------------|
| trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____ | 5 _____ |

3. Erleben Sie Anforderungen als Herausforderungen?

| | | | | |
|------------------------|-------------------------|----------------|--------------------|-------------------|
| trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____ | 5 _____ |

4. Sind Sie risikobereit und entscheidungsfreudig?

| | | | | |
|------------------------|-------------------------|----------------|--------------------|-------------------|
| trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____ | 5 _____ |

5. Können Sie Ihre Gefühle ausdrücken?

| | | | | |
|------------------------|-------------------------|----------------|--------------------|-------------------|
| trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____ | 5 _____ |

6. Suchen Sie sich bei Schwierigkeiten Hilfe?

| | | | | |
|------------------------|-------------------------|----------------|--------------------|-------------------|
| trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 _____ | 2 _____ | 3 _____ | 4 _____ | 5 _____ |

7. Wie alt sind Sie?

20 . – 25. J

25 J. – 30 J.

über 30 J.

8. Sind Sie

weiblich

männlich?

Anlage 2

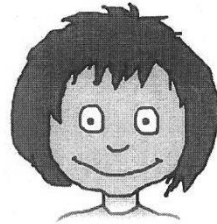
Befindlichkeitsprofil für Kinder

BEP-KI/Kess e.V.

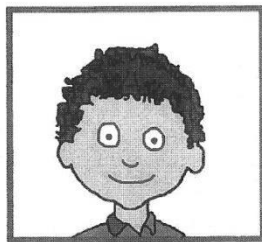
“Ich bin Ich - So fühl ich mich”

Befindlichkeitsprofil für Kinder

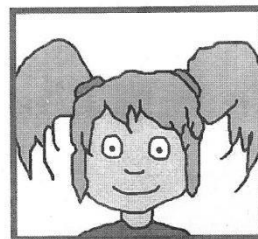
Datum _____
Kindergarten/
Ort _____
Probanden Nr. _____
Interviewer/in _____



1. Ich bin ein...



Junge

☐

Mädchen

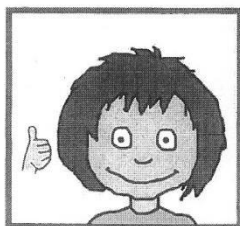
☐

2. So alt bin ich...

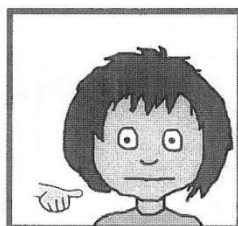
☐ 3 ☐ 4 ☐ 5 ☐ 6 ☐ 7 ? _____

3.

Wie gefällt es dir in Deinem Kindergarten?



gut

☐

nicht so gut

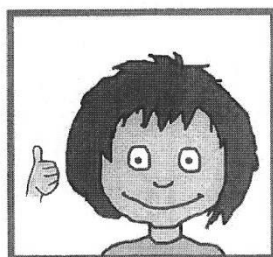
☐

schlecht

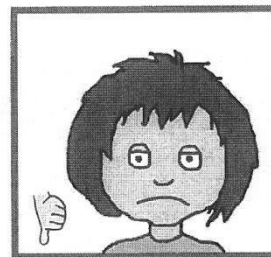
☐

4.

Gefällt Dir das Spielzeug in Deinem Kindergarten?



ja

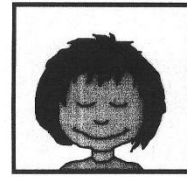
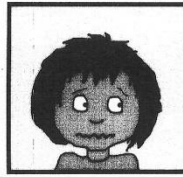
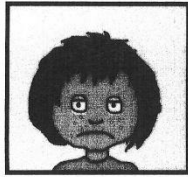
☐

nein

☐

5

Wie fühlst du dich ganz oft?



fröhlich

traurig

wütend

ängstlich

entspannt

☐ ganz oft

☐ ganz oft

☐ ganz oft

☐ ganz oft

☐ ganz oft

☒ manchmal

☒ manchmal

☐ manchmal

☐ manchmal

☒ manchmal

☐ nie

☐ nie

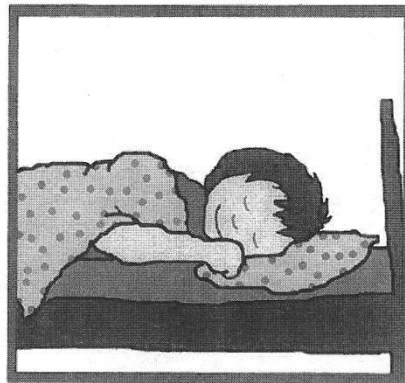
☒ nie

☒ nie

☐ nie

6.

Kannst Du gut schlafen?



ja

☐


nein

☐

7.

Hattest du schon mal Bauchschmerzen?

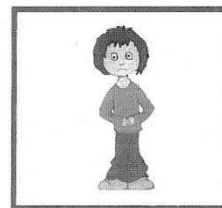
nein

☐

manchmal

☐

ganz oft

☐


8.

Hattest du schon mal Kopfschmerzen?

nein

☐

manchmal

☐

ganz oft

☐


9.

Was machst Du oft nach dem Kindergarten?

Du darfst mehrere Antworten geben!



drinnen spielen

☐

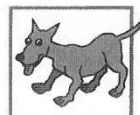

draußen spielen

☐

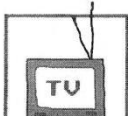

allein spielen

☐


mit anderen
Kindern spielen

☐


mit meinem
Haustier spielen

☐


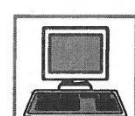
fern sehen

☐

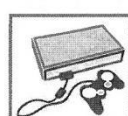

Musik, CD oder
Kassette hören

☐


Musik machen

☐


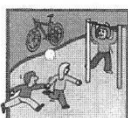
Computer spielen

☐


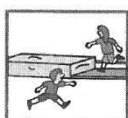
Playstation spielen

☐


malen

☐


toben

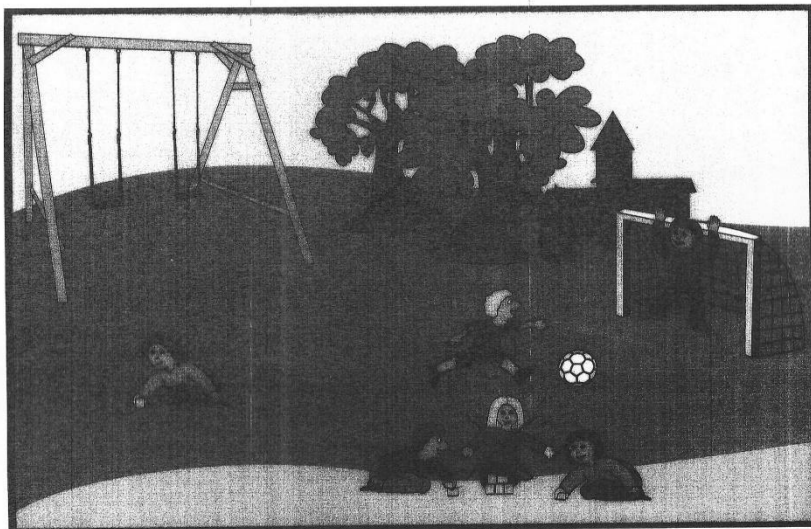
☐


Sport machen

☐

10

Das ist ein Spielplatz.
Zeige bitte, wo du bist.



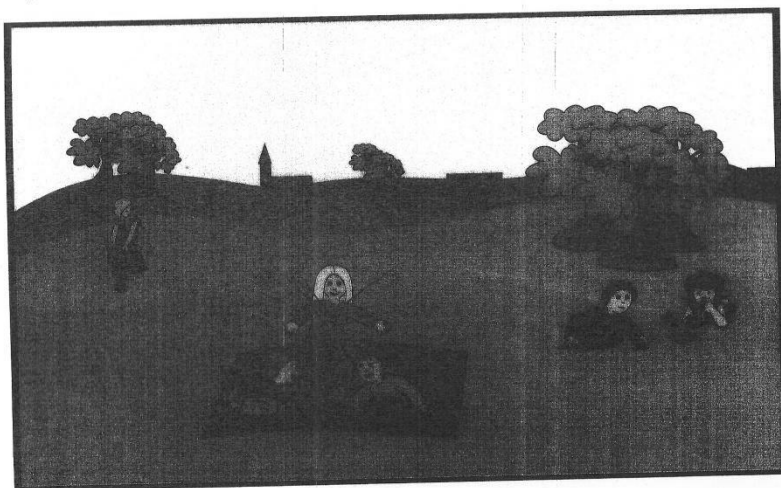
se.V.

BEP-KI

Seite 0

11

Nach einer Wanderung haben alle
beschlossen, sich auszuruhen.
Zeige bitte, wo du bist.



ess e.V.

BEP-KI

Seite 10

12

Wie findest du dich ganz oft?



gut

☐


nicht so
gut

☒


wichtig

☒


nicht so
wichtig

☐


schlau

☐


nicht so
schlau

☒

Wie findest du die anderen Kinder im Kindergarten ganz oft?

13



gut

☒


nicht so
gut

☐


wichtig

☒


nicht so
wichtig

☐


schlau

☒


nicht so
schlau

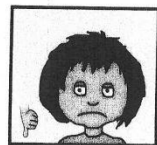
☐

14

Wie finden dich die anderen Kinder ganz oft?



gut

☐


nicht so
gut

☒


wichtig

☒


nicht so
wichtig

☐


schlau

☐


nicht so
schlau

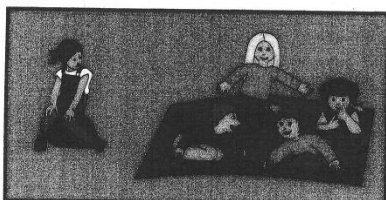
☒

BEP-KI

Seite 13

15

Ein Kind darf nicht mitspielen!
Wie fühlt sich das Kind?



traurig

☒


sauer

☐


wütend

☐


ängstlich

☐


entspannt

☐


fröhlich

☐

Du darfst mehrere Antworten geben!

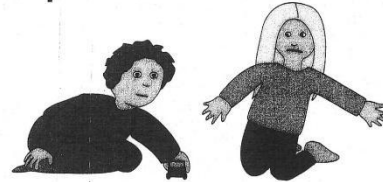
© Kess e.V.

BEP-KI

Seite 14

16

Ein Kind nimmt dir dein Lieblingsspielzeug weg, mit dem du gerade spielst.
Was machst du?



weinen

☐


mit der Erzieherin
reden

☒


das Spielzeug
wieder weg
nehmen

☐


mit dem Kind
sprechen

☐


mit einem anderen
Kind sprechen

☐


weglaufen

☐


hauen

☐

Du darfst mehrere Antworten geben!

Anlage 3

Auswertungsabbildungen

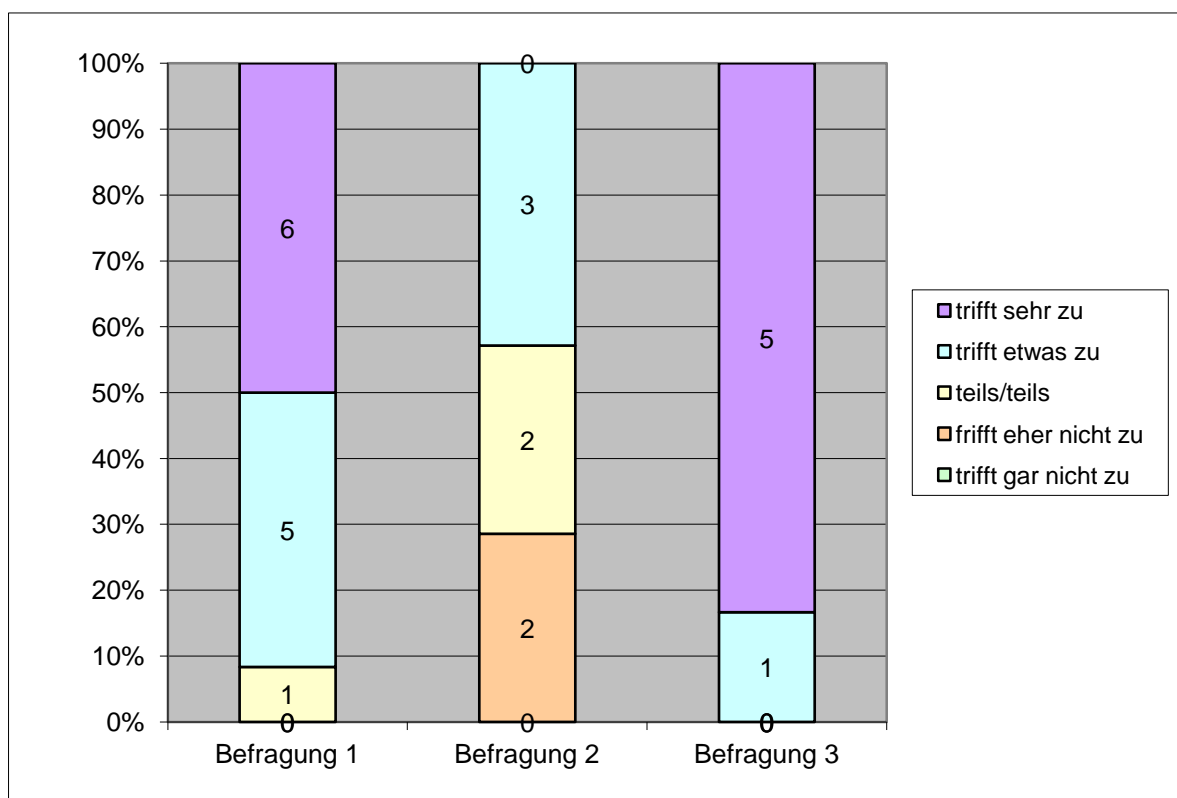
Fragebogen der Eltern

zur Selbstwerteinschätzung

Können Sie Ihre eigenen Fähigkeiten und Gefühle erkennen und einschätzen?

| Abbildung 1 | Befragung 1 | Befragung 2 | Befragung 3 |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|
| trifft gar nicht zu | | | |
| trifft eher nicht zu | | 2 | |
| teils/teils | 1 | 2 | |
| trifft etwas zu | 5 | 3 | 1 |
| trifft sehr zu | 6 | | 5 |

| | Befragung 1 | | | | | Befragung 2 | | | | | Befragung 3 | | | | |
|----|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|
| | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 | | | | | X | | | | X | | | | | | X |
| 2 | | | | X | | | | | X | | | | | | X |
| 3 | | | | X | | X | | | | | | | | | X |
| 4 | | | X | | | | | | X | | | | | X | |
| 5 | | | | | X | | | X | | | | | | | X |
| 6 | | | | | X | X | | | | | | | | | X |
| 7 | | | | | X | | | X | | | | | | | |
| 8 | | | | | X | | | | | | | | | | |
| 9 | | | | | X | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | X | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | | X | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | X | | | | | | | | | | | |

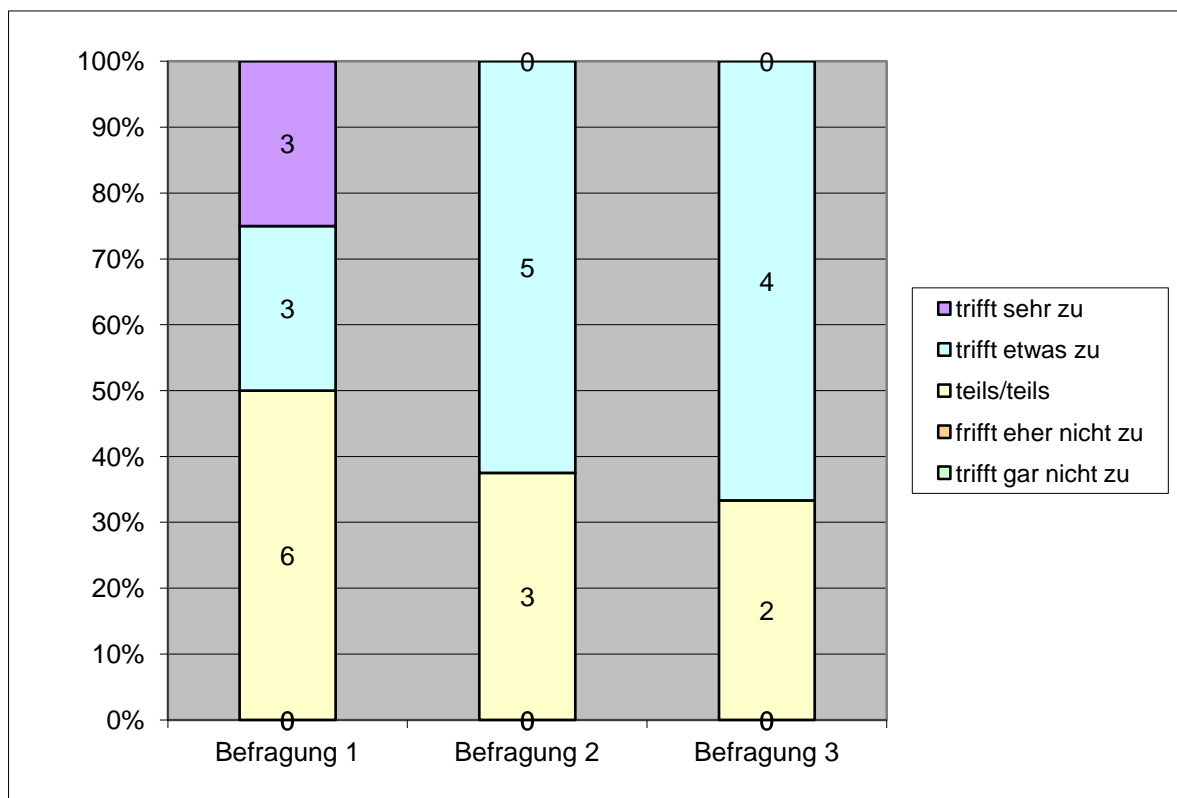


Vertrauen Sie auf Ihre eigenen Ressourcen?

Abbildung 2

| | Befragung 1 | Befragung 2 | Befragung 3 |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|
| trifft gar nicht zu | 0 | 0 | 0 |
| trifft eher nicht zu | 0 | 0 | 0 |
| teils/teils | 6 | 3 | 2 |
| trifft etwas zu | 3 | 5 | 4 |
| trifft sehr zu | 3 | 0 | 0 |

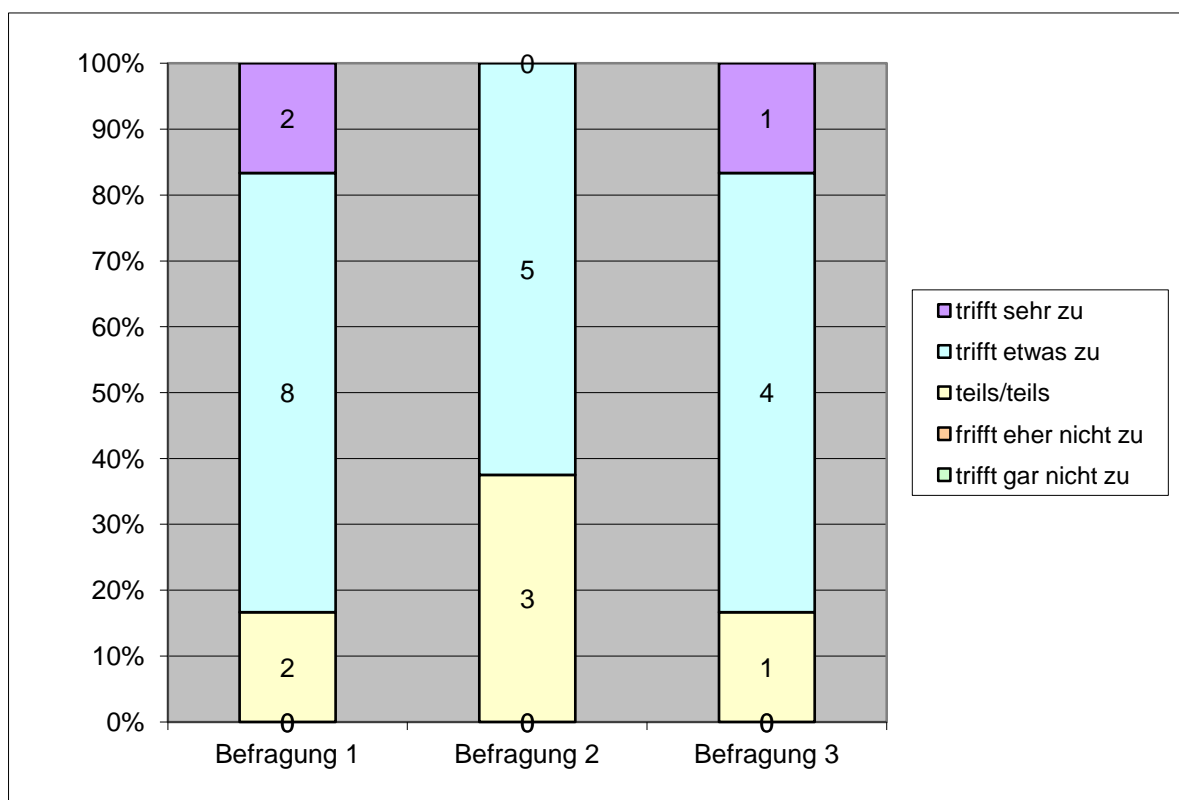
| | Befragung 1 | | | | | Befragung 2 | | | | | Befragung 3 | | | | |
|----|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|
| | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 | | | | | X | | | | X | | | | | X | |
| 2 | | | | X | | | | | X | | | | | X | |
| 3 | | | | X | | | | | X | | | | X | | |
| 4 | | | | X | | | | X | | | | | X | | |
| 5 | | | X | | | | | | X | | | | | X | |
| 6 | | | X | | | | | X | | | | | | X | |
| 7 | | | X | | | | | | X | | | | | | |
| 8 | | | X | | | | | X | | | | | | | |
| 9 | | | | | X | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | | X | | | | | | | | | | |
| 11 | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | X | | | | | | | | | | | | |



Erleben Sie Anforderungen als Herausforderungen?

| Abbildung 3 | Befragung 1 | Befragung 2 | Befragung 3 |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|
| trifft gar nicht zu | 0 | 0 | 0 |
| trifft eher nicht zu | 0 | 0 | 0 |
| teils/teils | 2 | 3 | 1 |
| trifft etwas zu | 8 | 5 | 4 |
| trifft sehr zu | 2 | 0 | 1 |

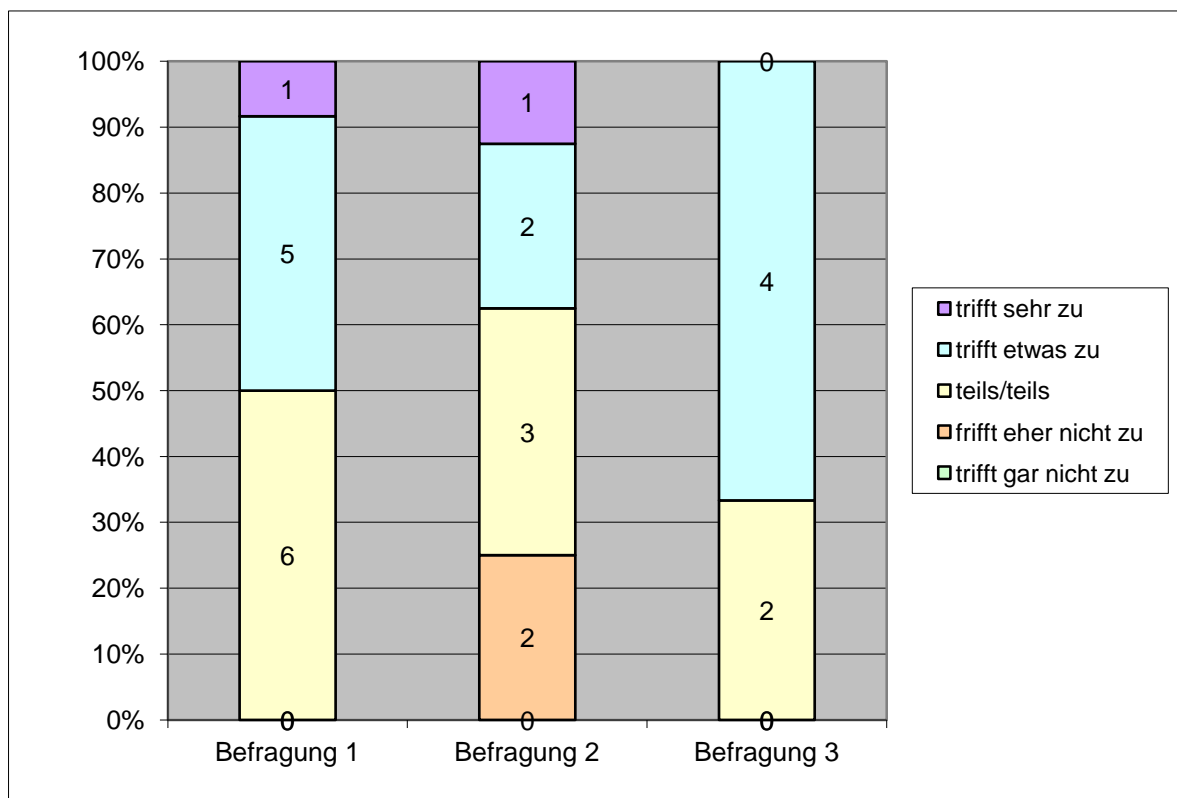
| | Befragung 1 | | | | | Befragung 2 | | | | | Befragung 3 | | | | |
|----|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|
| | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 | | | | X | | | | | X | | | | | X | |
| 2 | | | | X | | | | | X | | | | | X | |
| 3 | | | | | X | | | X | | | | | | X | |
| 4 | | | | X | | | | X | | | | | | | X |
| 5 | | | | X | | | | | X | | | | | X | |
| 6 | | | X | | | | | | X | | | | X | | |
| 7 | | | | X | | | | | X | | | | | | |
| 8 | | | | X | | | | X | | | | | | | |
| 9 | | | | | X | | | | | | | | | | |
| 10 | | | | X | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | X | | | | | | | | | | | |



Sind Sie risikobereit und entscheidungsfreudig?

| Abbildung 4 | Befragung 1 | Befragung 2 | Befragung 3 |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|
| trifft gar nicht zu | 0 | 0 | 0 |
| trifft eher nicht zu | 0 | 2 | 0 |
| teils/teils | 6 | 3 | 2 |
| trifft etwas zu | 5 | 2 | 4 |
| trifft sehr zu | 1 | 1 | 0 |

| | Befragung 1 | | | | | Befragung 2 | | | | | Befragung 3 | | | | |
|----|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|
| | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 | | | | X | | | | | X | | | | | X | |
| 2 | | | X | | | | | X | | | | | | X | |
| 3 | | | | | X | | X | | | | | | | X | |
| 4 | | | | X | | | | X | | | | | | X | |
| 5 | | | X | | | | | X | | | | | X | | |
| 6 | | | | X | | | | | X | | | | X | | |
| 7 | | | X | | | | | | | X | | | | | |
| 8 | | | X | | | | X | | | | | | | | |
| 9 | | | | X | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | | X | | | | | | | | | | | |

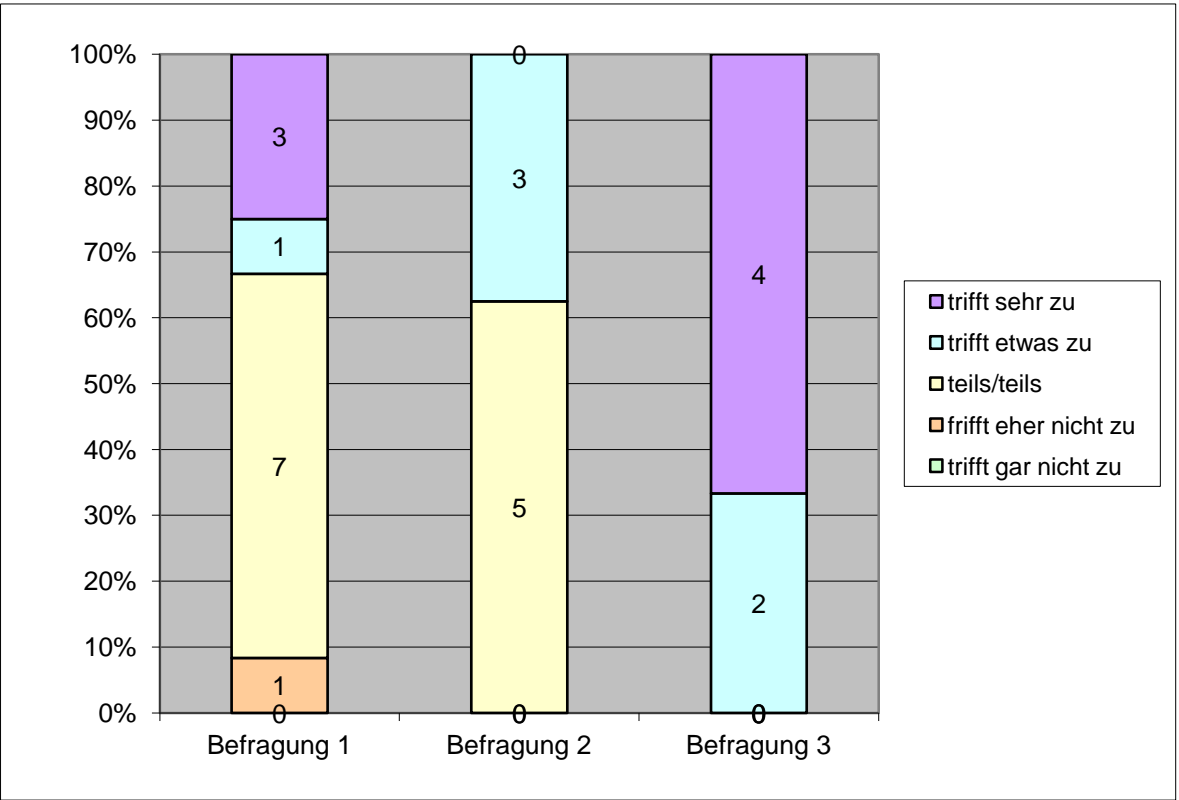


Können Sie Ihre Gefühle ausdrücken?

Abbildung 5

| | Befragung 1 | Befragung 2 | Befragung 3 |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|
| trifft gar nicht zu | 0 | 0 | 0 |
| trifft eher nicht zu | 1 | 0 | 0 |
| teils/teils | 7 | 5 | 0 |
| trifft etwas zu | 1 | 3 | 2 |
| trifft sehr zu | 3 | 0 | 4 |

| | Befragung 1 | | | | | Befragung 2 | | | | | Befragung 3 | | | | |
|----|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|
| | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 | | X | | | | | | X | | | | | | | X |
| 2 | | | X | | | | | X | | | | | | | X |
| 3 | | | X | | | | | X | | | | | | | X |
| 4 | | | X | | | | | | X | | | | | X | |
| 5 | | | | X | | | | | X | | | | | | X |
| 6 | | | X | | | | | X | | | | | | X | |
| 7 | | | | | X | | | | X | | | | | | |
| 8 | | | | | X | | | X | | | | | | | |
| 9 | | | | | X | | | | | | | | | | |
| 10 | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | | X | | | | | | | | | | | | |

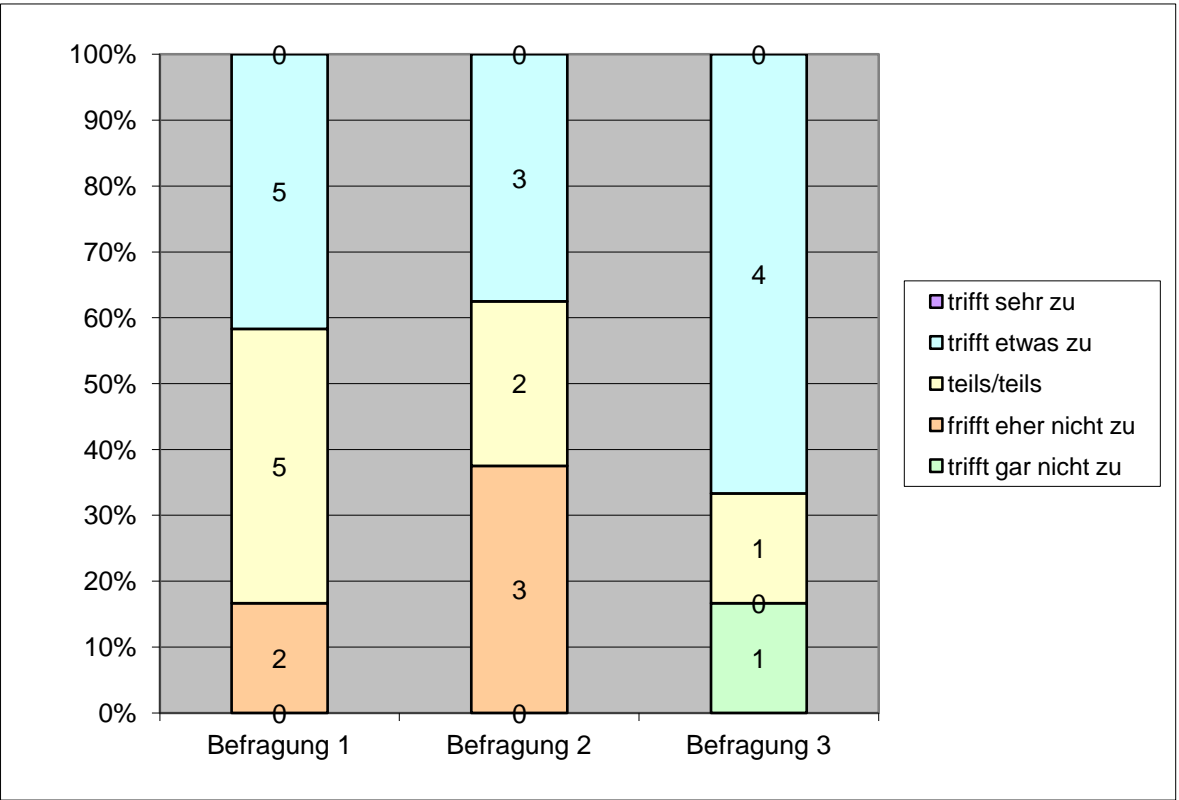


Suchen Sie sich bei Schwierigkeiten Hilfe?

Abbildung 6

| | Befragung 1 | Befragung 2 | Befragung 3 |
|----------------------|-------------|-------------|-------------|
| trifft gar nicht zu | 0 | 0 | 1 |
| trifft eher nicht zu | 2 | 3 | 0 |
| teils/teils | 5 | 2 | 1 |
| trifft etwas zu | 5 | 3 | 4 |
| trifft sehr zu | 0 | 0 | 0 |

| | Befragung 1 | | | | | Befragung 2 | | | | | Befragung 3 | | | | |
|----|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|---------------------|----------------------|-------------|-----------------|----------------|
| | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu | trifft gar nicht zu | trifft eher nicht zu | teils/teils | trifft etwas zu | trifft sehr zu |
| 1 | | | X | | | | | | X | | | | | X | |
| 2 | | | X | | | X | | | | | | | | X | |
| 3 | | | | X | | | X | | | | | | | X | |
| 4 | | X | | | | | | | X | | X | | | | |
| 5 | | | | X | | | X | | | | | | X | | |
| 6 | | | | X | | X | | | | | | | | X | |
| 7 | | | | X | | | | X | | | | | | | |
| 8 | | | | X | | X | | | | | | | | | |
| 9 | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 10 | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 11 | | | X | | | | | | | | | | | | |
| 12 | | X | | | | | | | | | | | | | |

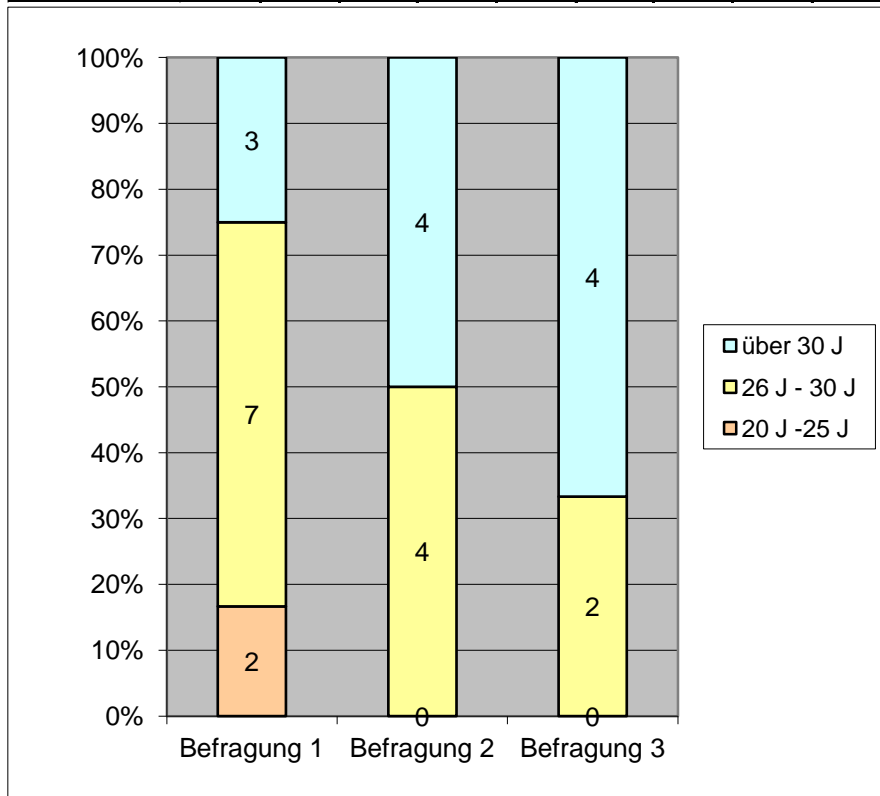


Wie alt sind Sie?

**Abbildung
7**

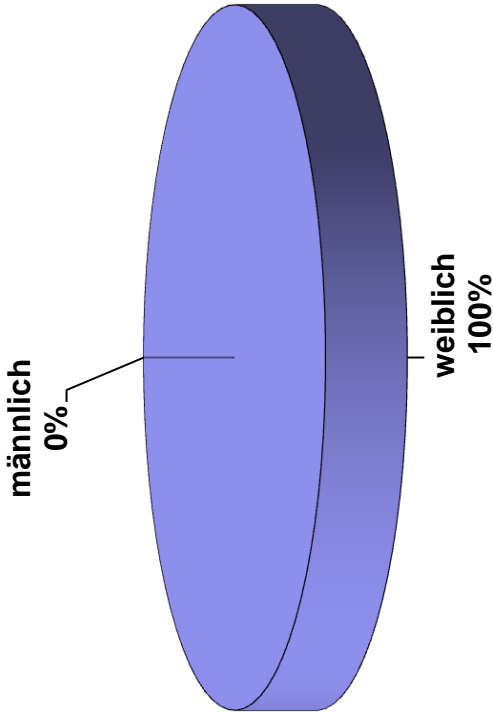
| | Befragung 1 | Befragung 2 | Befragung 3 |
|-------------|-------------|-------------|-------------|
| 20 J - 25 J | 2 | 0 | 0 |
| 26 J - 30 J | 7 | 4 | 2 |
| über 30 J | 3 | 4 | 4 |

| | Befragung 1 | | | Befragung 2 | | | Befragung 3 | | |
|-------------------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|-------------|-------------|-----------|
| Wie alt sind Sie? | 20 J - 25 J | 26 J - 30 J | über 30 J | 20 J - 25 J | 26 J - 30 J | über 30 J | 20 J - 25 J | 26 J - 30 J | über 30 J |
| 1 | | | X | | X | | | | X |
| 2 | | X | | | | X | | | X |
| 3 | X | | | | | X | | X | |
| 4 | X | | | | X | | | | X |
| 5 | | X | | | | X | | | X |
| 6 | | X | | | | X | | X | |
| 7 | | | X | | X | | | | |
| 8 | | | X | | X | | | | |
| 9 | | X | | | | | | | |
| 10 | | X | | | | | | | |
| 11 | | X | | | | | | | |
| 12 | | X | | | | | | | |



| Abbildung 8 | | | 12 | 0 |
|-------------|----------|----------|----|---|
| Geschlecht | weiblich | männlich | | |
| 1 | X | | | |
| 2 | X | | | |
| 3 | X | | | |
| 4 | X | | | |
| 5 | X | | | |
| 6 | X | | | |
| 7 | X | | | |
| 8 | X | | | |
| 9 | X | | | |
| 10 | X | | | |
| 11 | X | | | |
| 12 | X | | | |

Sind Sie weiblich oder männlich?

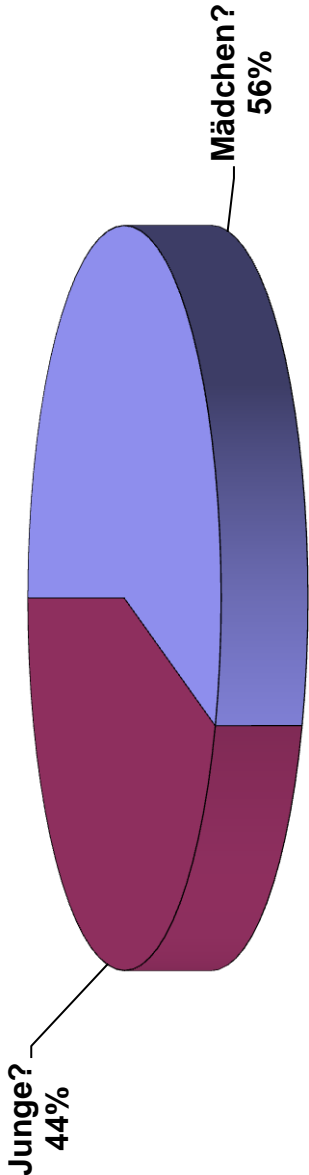


Anlage 4

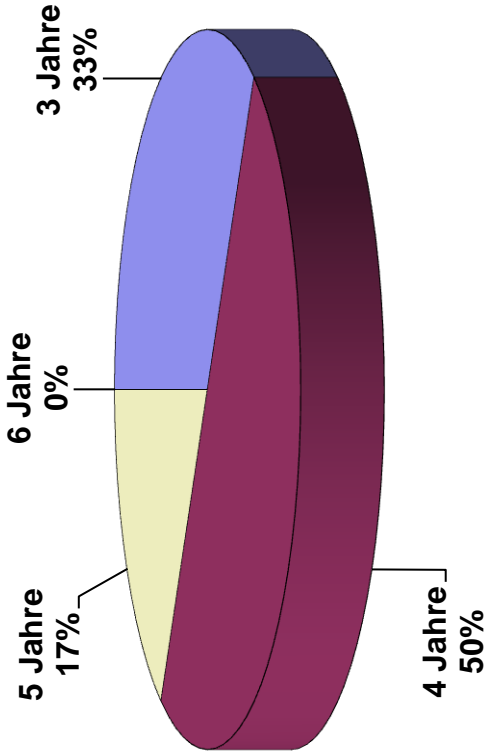
Auswertungsabbildungen

Befindlichkeitsprofil der Kinder

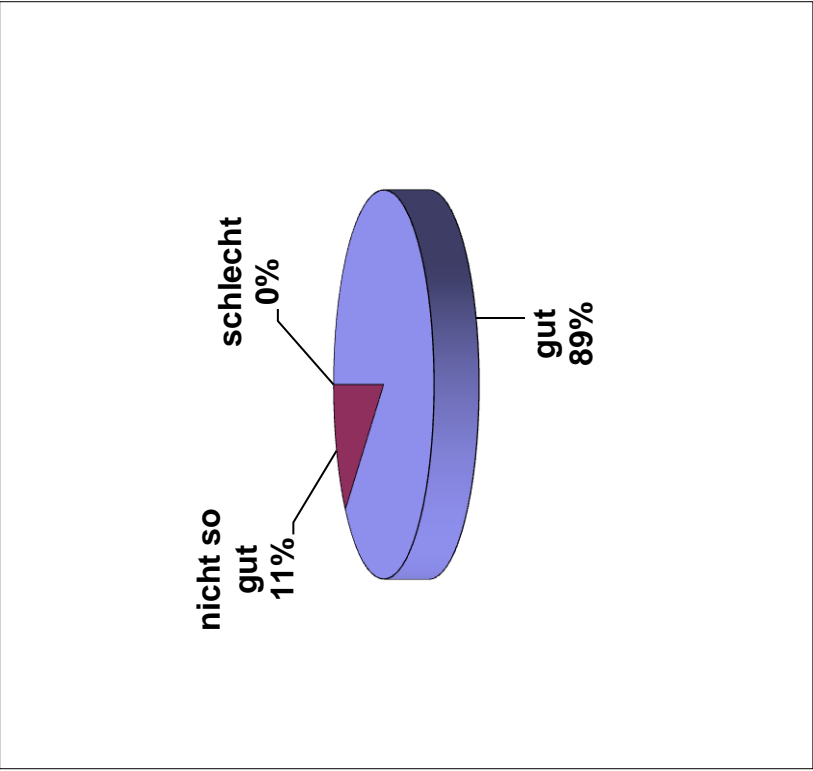
| Ab- bildung 9 | | 10 | 8 |
|------------------|----------|--------|---|
| Bist du ein | Mädchen? | Junge? | |
| Kind1 | | X | |
| Kind2 | X | | |
| Kind3 | | X | |
| Kind4 | X | | |
| Kind5 | | X | |
| Kind6 | X | | |
| Kind7 | X | | |
| Kind8 | | X | |
| Kind9 | | X | |
| Kind10 | X | | |
| Kind11 | X | | |
| Kind12 | X | | |
| Kind13 | X | | |
| Kind14 | | X | |
| Kind15 | X | | |
| Kind16 | | X | |
| Kind17 | X | | |
| Kind18 | | X | |



| Abbildung 10 | | 6 | 9 | 3 | 0 |
|------------------|--|---------|---------|---------|---------|
| Wie alt bist du? | | 3 Jahre | 4 Jahre | 5 Jahre | 6 Jahre |
| Kind1 | | | | X | |
| Kind2 | | | | X | |
| Kind3 | | | | X | |
| Kind4 | | X | | | |
| Kind5 | | | X | | |
| Kind6 | | | X | | |
| Kind7 | | | X | | |
| Kind8 | | X | | | |
| Kind9 | | X | | | |
| Kind10 | | | X | | |
| Kind11 | | | X | | |
| Kind12 | | X | | | |
| Kind13 | | | X | | |
| Kind14 | | X | | | |
| Kind15 | | | X | | |
| Kind16 | | | X | | |
| Kind17 | | | X | | |
| Kind18 | | X | | | |



| Abbildung 11 | | 16 | 2 | 0 |
|-------------------------------------|--|-----|--------------|----------|
| Wie gefällt es dir im Kindergarten? | | gut | nicht so gut | schlecht |
| Kind1 | | X | | |
| Kind2 | | | X | |
| Kind3 | | X | | |
| Kind4 | | X | | |
| Kind5 | | X | | |
| Kind6 | | X | | |
| Kind7 | | X | | |
| Kind8 | | | X | |
| Kind9 | | X | | |
| Kind10 | | X | | |
| Kind11 | | X | | |
| Kind12 | | X | | |
| Kind13 | | X | | |
| Kind14 | | X | | |
| Kind15 | | X | | |
| Kind16 | | X | | |
| Kind17 | | X | | |
| Kind18 | | X | | |



| Abbildung 12 | | 17 | 1 |
|---|--|----|------|
| Gefällt dir das Spielzeug in deinem Kindergarten? | | ja | nein |
| Kind1 | | X | |
| Kind2 | | X | |
| Kind3 | | X | |
| Kind4 | | X | |
| Kind5 | | X | |
| Kind6 | | X | |
| Kind7 | | X | |
| Kind8 | | | X |
| Kind9 | | X | |
| Kind10 | | X | |
| Kind11 | | X | |
| Kind12 | | X | |
| Kind13 | | X | |
| Kind14 | | X | |
| Kind15 | | X | |
| Kind16 | | X | |
| Kind17 | | X | |
| Kind18 | | X | |

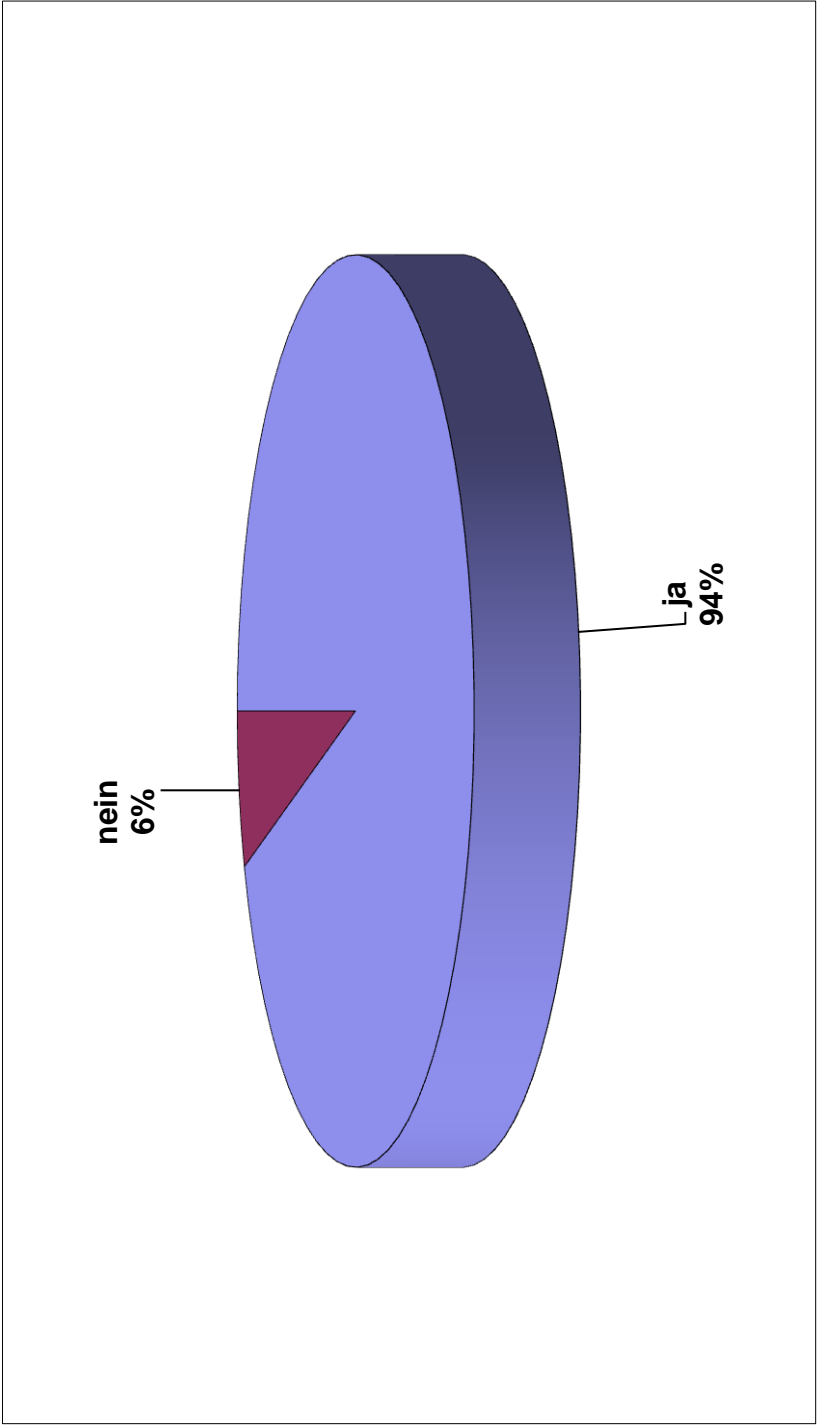
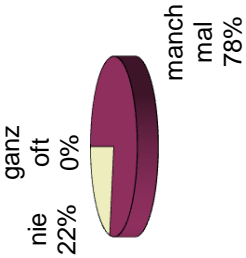


Abbildung 13

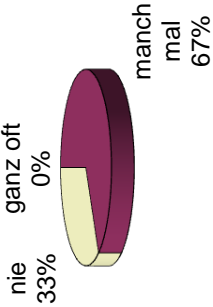
Wie fühlst du dich ganz oft?

| | | | | |
|----------|----------|----------|-----------|-----------|
| 14 | 1 | 0 | 0 | 5 |
| 3 | 6 | 7 | 6 | 4 |
| 0 | 2 | 2 | 3 | 1 |
| fröhlich | traurig | wütend | ängstlich | entspannt |
| ganz oft | ganz oft | ganz oft | ganz oft | ganz oft |
| manchmal | manchmal | manchmal | manchmal | manchmal |
| nie | nie | nie | nie | nie |
| ganz oft | nie | manchmal | nie | ganz oft |
| manchmal | manchmal | nie | nie | manchmal |
| ganz oft | manchmal | manchmal | manchmal | manchmal |
| ganz oft | nie | nie | nie | ganz oft |
| ganz oft | manchmal | manchmal | | |
| ganz oft | manchmal | manchmal | manchmal | ganz oft |
| ganz oft | manchmal | manchmal | manchmal | ganz oft |
| manchmal | ganz oft | manchmal | manchmal | manchmal |
| ganz oft | | | | manchmal |
| manchmal | manchmal | manchmal | manchmal | nie |
| ganz oft | | | | |
| ganz oft | | | | |
| ganz oft | | | | ganz oft |
| ganz oft | | | | |
| ganz oft | | | | |
| ganz oft | | | | |
| ganz oft | | | manchmal | |
| ganz oft | | | | |

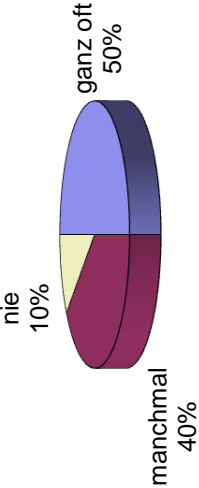
Wütend



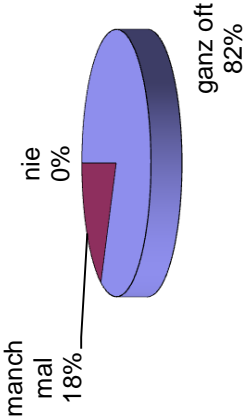
Ängstlich



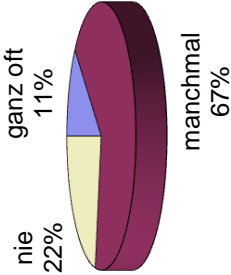
Entspannt



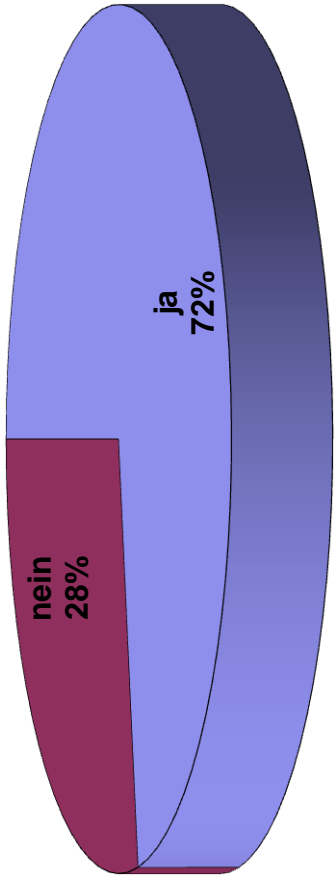
Fröhlich



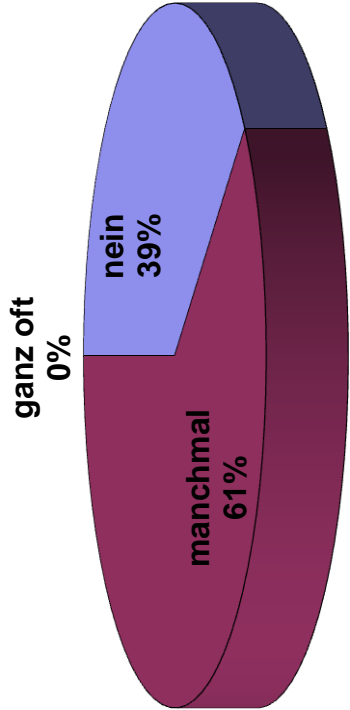
Traurig



| Abbildung 14 | | 13 | 5 |
|-------------------------|--|----|------|
| Kannst du gut schlafen? | | ja | nein |
| Kind1 | | X | |
| Kind2 | | | X |
| Kind3 | | | X |
| Kind4 | | | X |
| Kind5 | | | X |
| Kind6 | | X | |
| Kind7 | | X | |
| Kind8 | | X | |
| Kind9 | | X | |
| Kind10 | | | X |
| Kind11 | | X | |
| Kind12 | | X | |
| Kind13 | | X | |
| Kind14 | | X | |
| Kind15 | | X | |
| Kind16 | | X | |
| Kind17 | | X | |
| Kind18 | | X | |



| Abbildung 15 | | 7 | 11 | 0 |
|--------------------------------------|--|------|----------|----------|
| Hattest du schon mal Bauchschmerzen? | | nein | manchmal | ganz oft |
| Kind1 | | X | | |
| Kind2 | | | X | |
| Kind3 | | | X | |
| Kind4 | | X | | |
| Kind5 | | | X | |
| Kind6 | | | X | |
| Kind7 | | | X | |
| Kind8 | | | X | |
| Kind9 | | | X | |
| Kind10 | | | X | |
| Kind11 | | X | | |
| Kind12 | | | X | |
| Kind13 | | | X | |
| Kind14 | | | X | |
| Kind15 | | X | | |
| Kind16 | | X | | |
| Kind17 | | X | | |
| Kind18 | | X | | |



| Abbildung 16 | | 14 | 3 | 1 |
|-------------------------------------|--|------|----------|----------|
| Hattest du schon mal Kopfschmerzen? | | nein | manchmal | ganz oft |
| Kind1 | | X | | |
| Kind2 | | X | | |
| Kind3 | | | X | |
| Kind4 | | X | | |
| Kind5 | | X | | |
| Kind6 | | | | X |
| Kind7 | | X | | |
| Kind8 | | | X | |
| Kind9 | | X | | |
| Kind10 | | X | | |
| Kind11 | | X | | |
| Kind12 | | X | | |
| Kind13 | | X | | |
| Kind14 | | | X | |
| Kind15 | | X | | |
| Kind16 | | X | | |
| Kind17 | | X | | |
| Kind18 | | X | | |

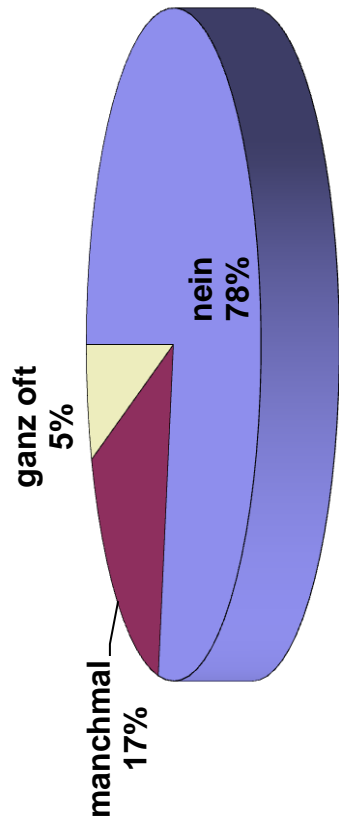
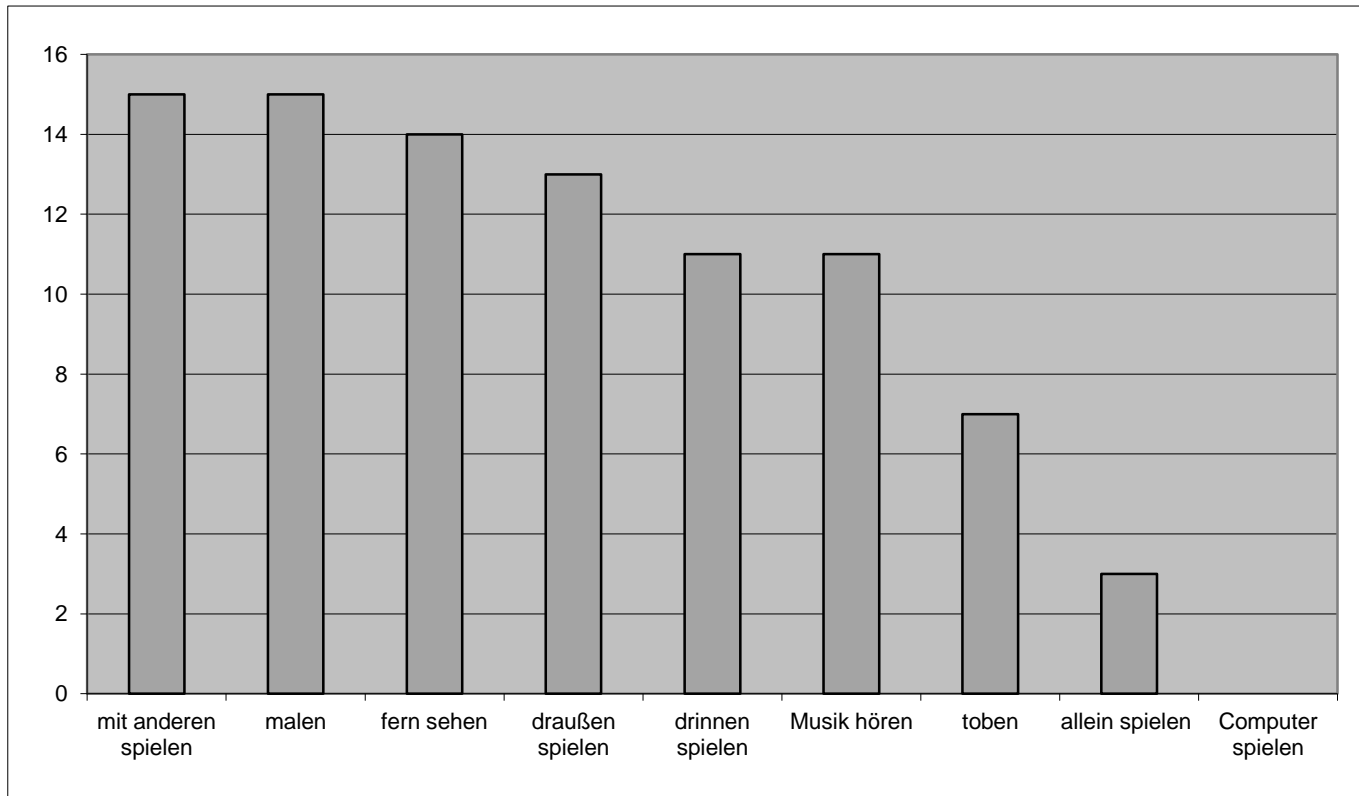
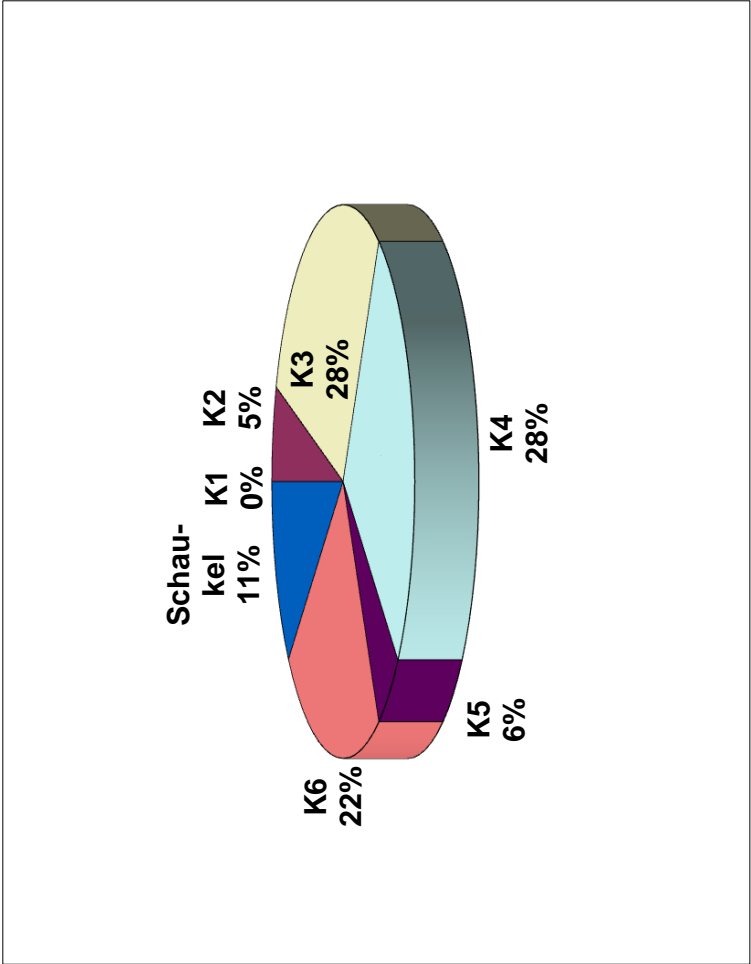


Abbildung 17

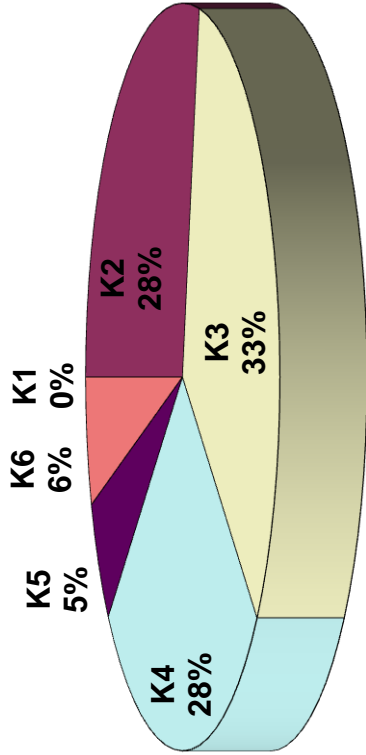
| | 15 | 15 | 14 | 13 | 11 | 11 | 7 | 3 | 0 |
|--|---------------------|-------|------------|-----------------|-----------------|-------------|-------|----------------|------------------|
| Was machst du oft nach dem Kindergarten? | mit anderen spielen | malen | fern sehen | draußen spielen | drinnen spielen | Musik hören | toben | allein spielen | Computer spielen |
| Kind1 | X | | X | X | | | X | | |
| Kind2 | X | X | X | X | X | | X | | |
| Kind3 | X | | X | X | X | | X | | |
| Kind4 | X | X | X | X | | X | | | |
| Kind5 | X | X | X | X | X | | | | |
| Kind6 | X | X | | X | X | X | | X | |
| Kind7 | | X | | | X | X | X | X | |
| Kind8 | | X | | | X | | | | |
| Kind9 | X | X | | X | | X | | | |
| Kind10 | X | X | X | X | X | X | | X | |
| Kind11 | X | X | X | X | | | X | | |
| Kind12 | | X | X | | X | X | | | |
| Kind13 | X | X | X | | X | | | | |
| Kind14 | X | | X | X | | X | | | |
| Kind15 | X | X | X | X | | X | X | | |
| Kind16 | X | X | X | | X | X | X | | |
| Kind17 | X | X | X | X | X | X | | | |
| Kind18 | X | X | X | X | | X | | | |



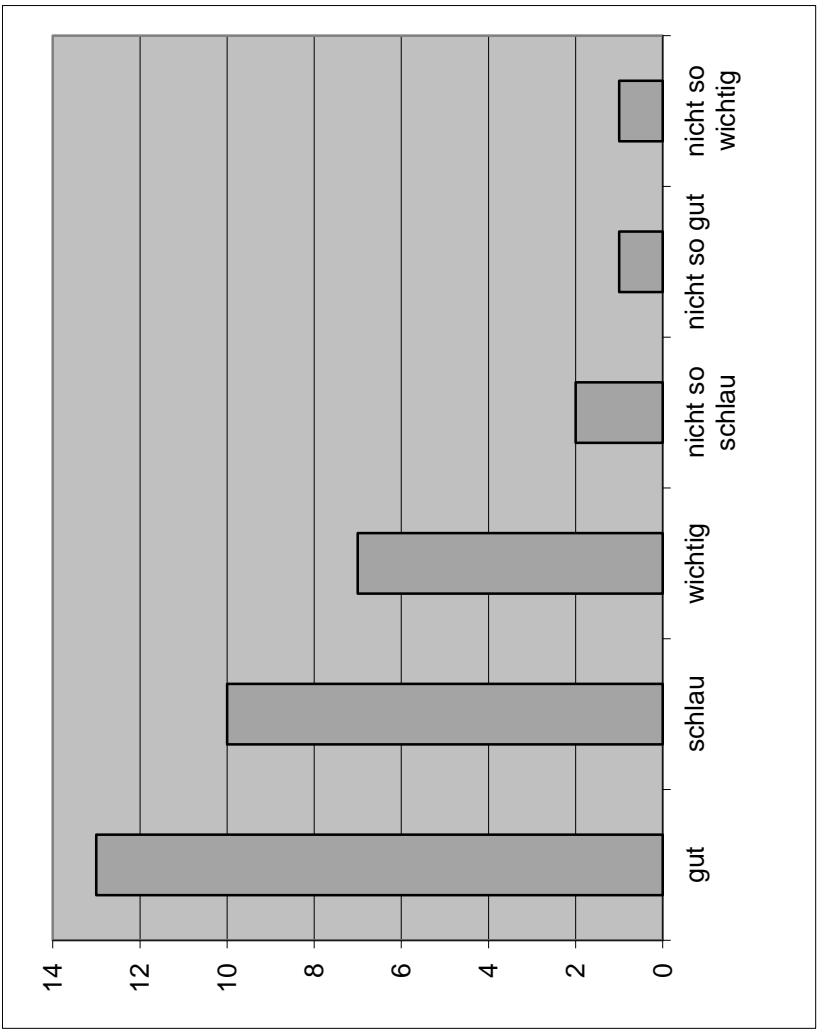
| Abbildung 18 | | 0 | 1 | 5 | 5 | 1 | 4 | 2 |
|--------------------------------|--|----|----|----|----|----|----|----------|
| Wo bist du auf dem Spielplatz? | | K1 | K2 | K3 | K4 | K5 | K6 | Schaukel |
| Kind1 | | | | X | | | | |
| Kind2 | | | | | X | | | |
| Kind3 | | | | X | | | | |
| Kind4 | | | | X | | | | |
| Kind5 | | | | | | | X | |
| Kind6 | | | | | X | | | |
| Kind7 | | | | X | | | | |
| Kind8 | | | X | | | | | |
| Kind9 | | | | | | | X | |
| Kind10 | | | | | | X | | |
| Kind11 | | | | | | | | X |
| Kind12 | | | | | | | | X |
| Kind13 | | | | | X | | | |
| Kind14 | | | | | | | X | |
| Kind15 | | | X | | | | | |
| Kind16 | | | | | | | X | |
| Kind17 | | | | | X | | | |
| Kind18 | | | | | X | | | |



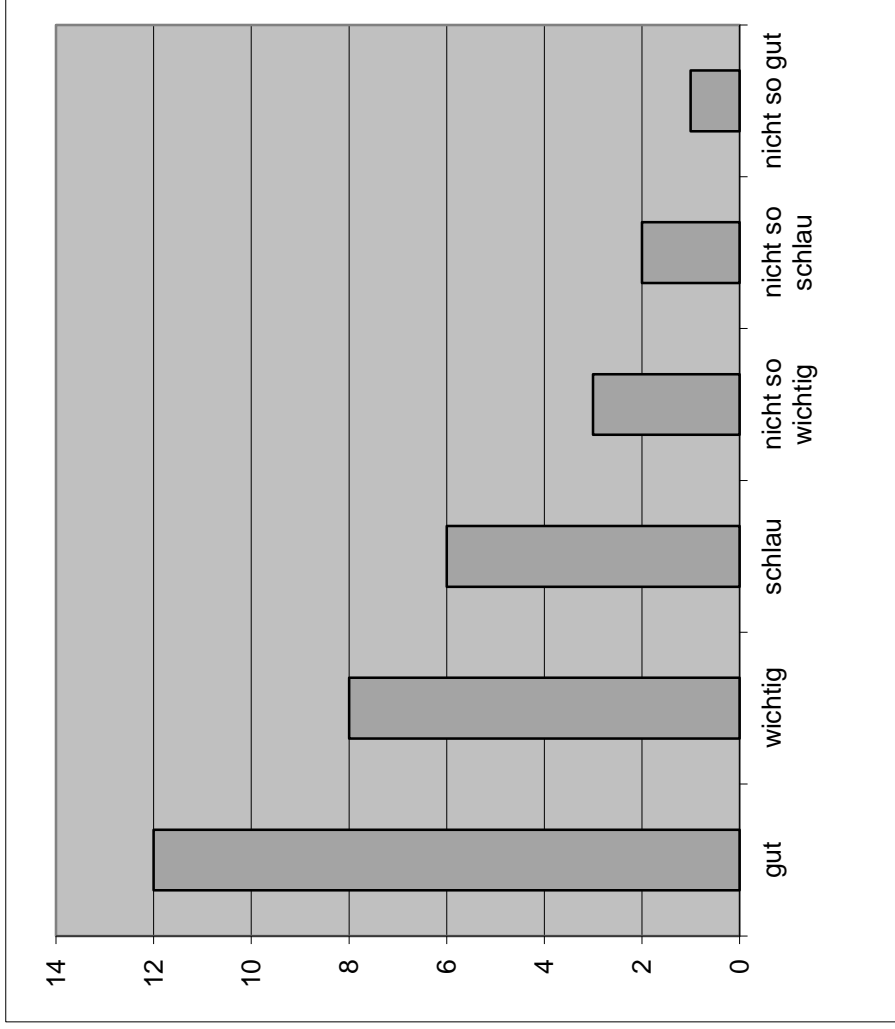
| Abbildung 19 | | | | | |
|-------------------------------------|----|----|----|----|----|
| Welches Kind bist du beim Ausruhen? | 0 | 5 | 6 | 5 | 1 |
| | K1 | K2 | K3 | K4 | K6 |
| Kind1 | | | | X | |
| Kind2 | | | | X | |
| Kind3 | | X | | | |
| Kind4 | | | X | | |
| Kind5 | | X | | | |
| Kind6 | | X | | | |
| Kind7 | | | X | | |
| Kind8 | | X | | | |
| Kind9 | | | | X | |
| Kind10 | | | | X | |
| Kind11 | | | | | X |
| Kind12 | | | | X | |
| Kind13 | | | X | | |
| Kind14 | | | | | X |
| Kind15 | | | X | | |
| Kind16 | | X | | | |
| Kind17 | | | X | | |
| Kind18 | | | X | | |



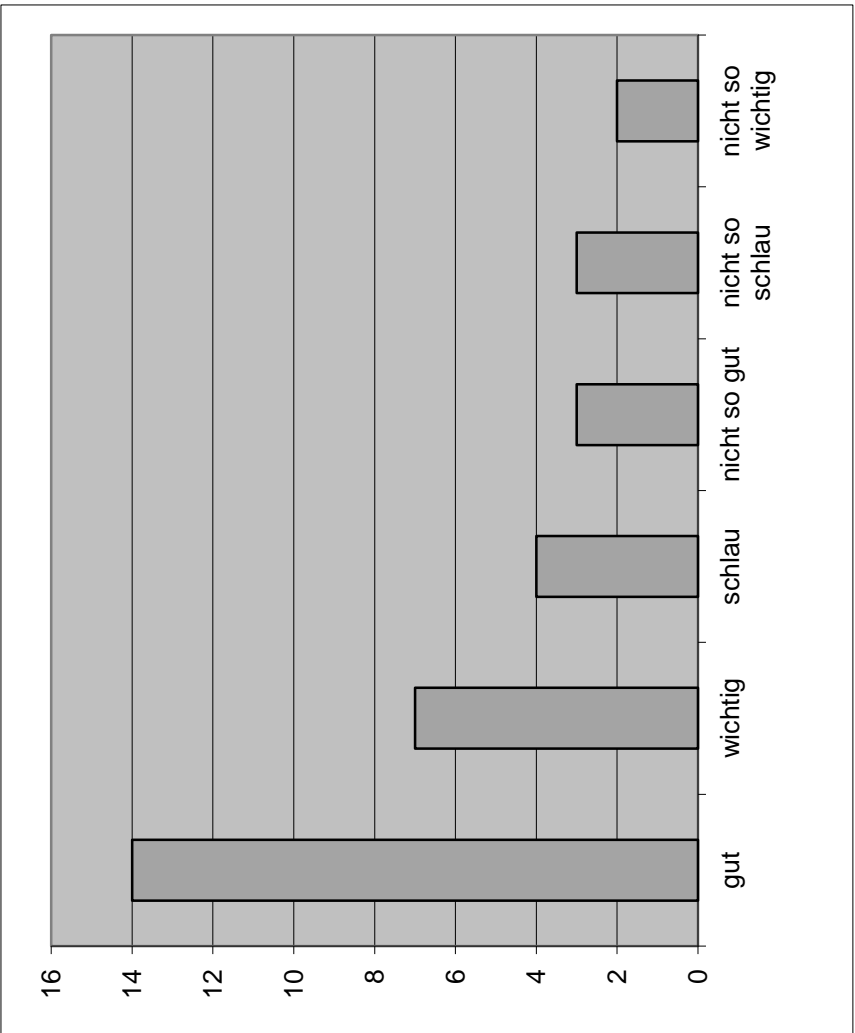
| Abbildung 20 | | 13 | 10 | 7 | 2 | 1 | 1 |
|--------------------------|-----|--------|---------|-----------------|--------------|------------------|---|
| Wie findest du dich oft? | gut | schlau | wichtig | nicht so schlau | nicht so gut | nicht so wichtig | |
| Kind1 | X | X | X | | | | |
| Kind2 | | | X | X | | | |
| Kind3 | X | X | X | | | | |
| Kind4 | X | X | | | | | |
| Kind5 | X | | | | | | |
| Kind6 | X | X | X | | | | |
| Kind7 | X | X | X | | | | |
| Kind8 | X | X | X | | | | |
| Kind9 | | X | | | | | |
| Kind10 | X | | | X | | X | |
| Kind11 | | X | | | | | |
| Kind12 | X | X | | | | | |
| Kind13 | X | | | | | | |
| Kind14 | X | | | | | | |
| Kind15 | X | | | | | | |
| Kind16 | | | X | | | | |
| Kind17 | X | | | | | | |
| Kind18 | | X | | | | | |



| Abbildung 21 | 12 | 8 | 6 | 3 | 2 | 1 |
|--|-----|---------|--------|------------------|-----------------|--------------|
| Wie findest du die anderen Kinder im Kiga oft? | gut | wichtig | schlau | nicht so wichtig | nicht so schlau | nicht so gut |
| Kind1 | X | | | X | | |
| Kind2 | X | X | X | | | |
| Kind3 | X | X | X | | | |
| Kind4 | X | | | | | |
| Kind5 | X | | | | | |
| Kind6 | X | X | X | | | |
| Kind7 | | X | X | | | |
| Kind8 | | | | X | X | X |
| Kind9 | | X | | | | |
| Kind10 | X | | | X | X | |
| Kind11 | X | | | | | |
| Kind12 | X | | | | | |
| Kind13 | | | X | | | |
| Kind14 | X | | | | | |
| Kind15 | X | | | | | |
| Kind16 | | X | | | | |
| Kind17 | | X | | | | |
| Kind18 | X | X | X | | | |



| Abbildung 22 | 14 | 7 | 4 | 3 | 3 | 2 |
|--|-----|---------|--------|--------------|-----------------|------------------|
| Wie finden dich die anderen Kinder ganz oft? | gut | wichtig | schlau | nicht so gut | nicht so schlau | nicht so wichtig |
| Kind1 | X | X | X | | | |
| Kind2 | | X | | X | | |
| Kind3 | X | X | X | | | |
| Kind4 | X | | | | | |
| Kind5 | X | | | | | |
| Kind6 | X | X | X | | | |
| Kind7 | X | | | X | X | X |
| Kind8 | | | | X | X | X |
| Kind9 | X | | | | | |
| Kind10 | X | | | | | |
| Kind11 | X | | X | | | |
| Kind12 | X | X | | | | |
| Kind13 | | X | | | | |
| Kind14 | | X | | | | |
| Kind15 | X | | | | | |
| Kind16 | X | | | | | |
| Kind17 | X | | | | | |
| Kind18 | X | | | | | |



| Abbildung 23 | | 12 | 6 | 2 | 2 | 0 | 0 |
|--|--|---------|--------|-------|----------|-----------|-----------|
| Ein Kind darf nicht mitspielen. Wie fühlt es sich? | | traurig | wütend | sauer | fröhlich | ängstlich | entspannt |
| Kind1 | | X | | | | | |
| Kind2 | | X | | | | | |
| Kind3 | | X | X | | | | |
| Kind4 | | X | | | | | |
| Kind5 | | | X | | | | |
| Kind6 | | X | | X | | | |
| Kind7 | | | X | | | | |
| Kind8 | | X | | | | | |
| Kind9 | | X | X | | | | |
| Kind10 | | X | X | | | | |
| Kind11 | | X | | | | | |
| Kind12 | | X | | | | | |
| Kind13 | | X | | | | | |
| Kind14 | | X | | | | | |
| Kind15 | | | | X | | | |
| Kind16 | | | | | X | | |
| Kind17 | | | X | | | | |
| Kind18 | | | | | X | | |

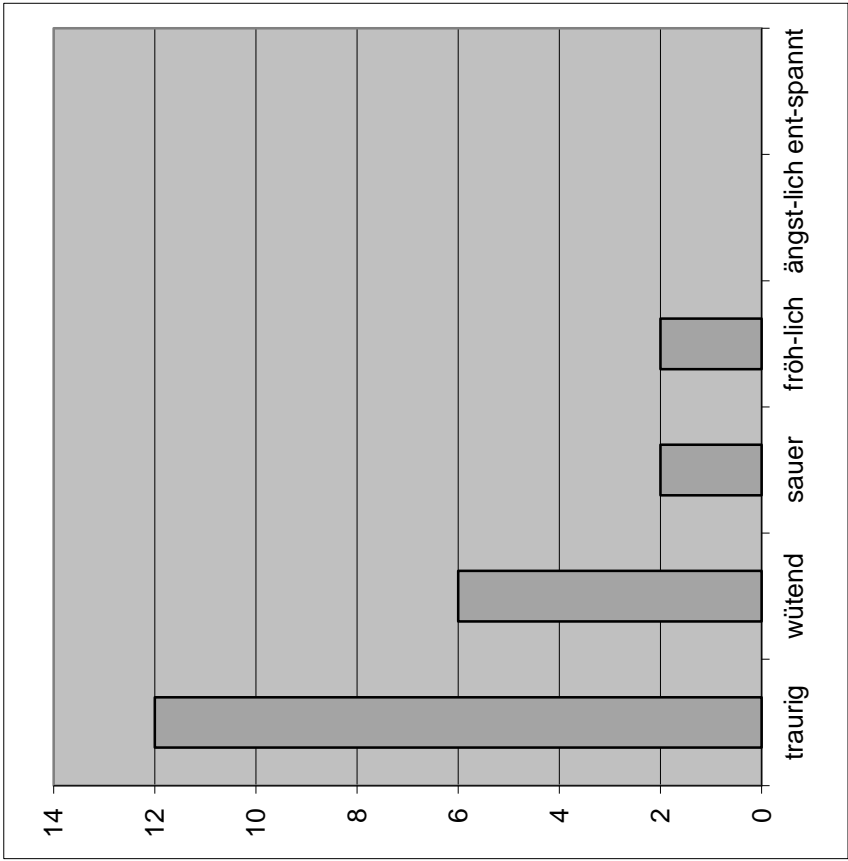
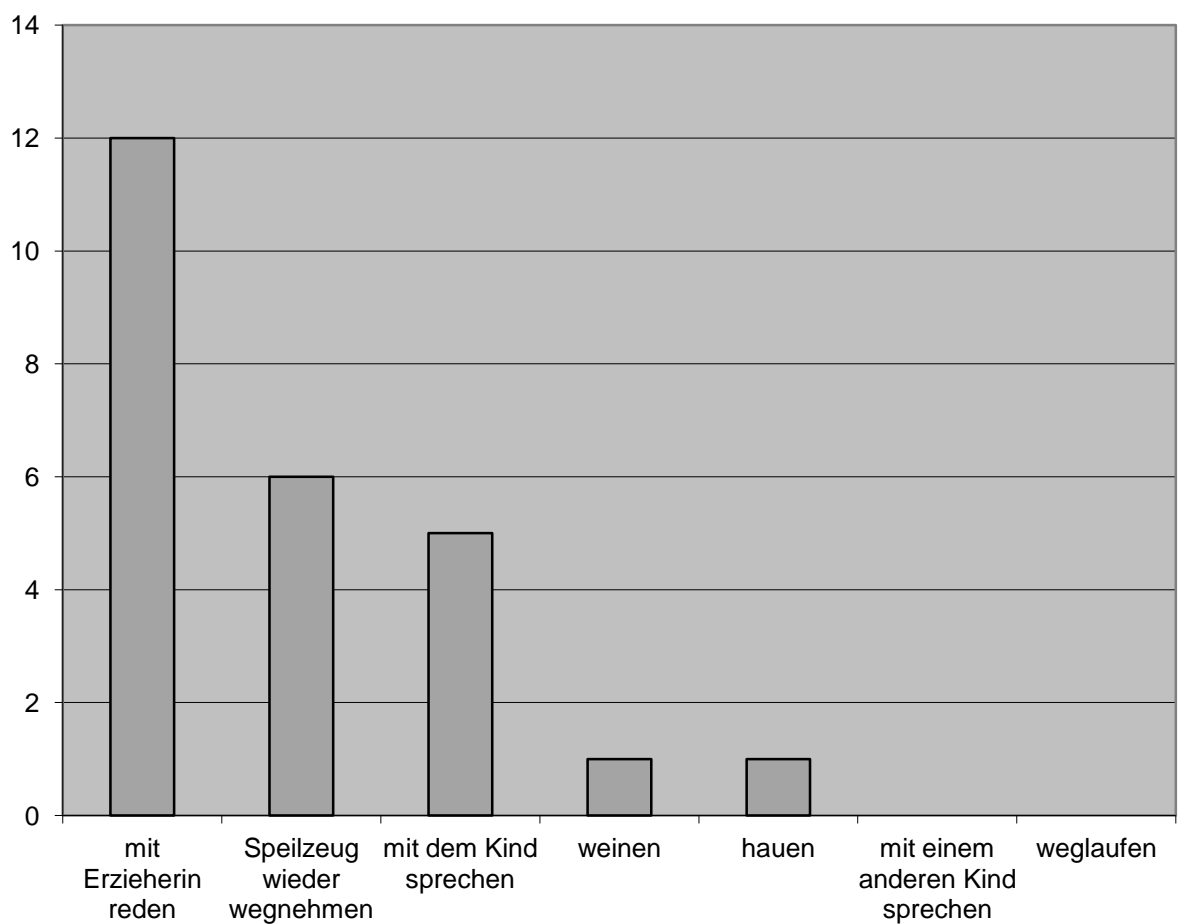


Abbildung 24

| | 12 | 6 | 5 | 1 | 1 | 0 | 0 |
|--|----------------------|----------------------------|-----------------------|--------|-------|---------------------------------|------------|
| Ein Kind nimmt dein Lieblingsspielzeug weg. Was machst du? | mit Erzieherin reden | Speilzeug wieder wegnehmen | mit dem Kind sprechen | weinen | hauen | mit einem anderen Kind sprechen | weglau fen |
| Kind1 | | | X | | X | | |
| Kind2 | X | | | | | | |
| Kind3 | | X | | | | | |
| Kind4 | | | | X | | | |
| Kind5 | X | | X | | | | |
| Kind6 | | X | | | | | |
| Kind7 | X | | X | | | | |
| Kind8 | X | | | | | | |
| Kind9 | X | X | X | | | | |
| Kind10 | X | | | | | | |
| Kind11 | X | | | | | | |
| Kind12 | X | X | X | | | | |
| Kind13 | X | | | | | | |
| Kind14 | X | | | | | | |
| Kind15 | X | | | | | | |
| Kind16 | X | | | | | | |
| Kind17 | | X | | | | | |
| Kind18 | | X | | | | | |



| | |
|----------|--|
| Anlage 1 | Fragebogen der Eltern |
| Anlage 2 | Befragung der Kinder: Das befindlichkeitsbezogene Entwicklungsprofil für normal begabte Kinder und für Menschen mit Intelligenzminderung |
| Anlage 3 | Abbildungen 1 bis 8 Diagramme zur Auswertung der Elternfragebögen |
| Anlage 4 | Abbildungen 9 bis 24 Diagramme zur Auswertung der Befindlichkeitsprofile |

Antonovsky A. (1997): Salutogenese. Zur Entmystifizierung der Gesundheit. (Dt. erw. Herausgabe von A. Franke). Tübingen: Dvgt-Verlag.

Atteslander, P. (2000): Methoden der empirischen Sozialforschung. 9. Auflage. Berlin: New York: Walter de Gruyter Verlag

Behringer Luise, Besier Tanja, Dragano Nico, Dörr Margret, Fegert M. Jörg, Friedrich Tina, Frings Stefanie, Gerth Ulrich, Hansens Andres, Hintermair Manfred, Höfer Renate, Kölch Michael, Kolip Petra, Lampert Thomas, Lampertin Knut, Lenz Albert, Menne Klaus, Oppen Elke, Paulus Peter, Röhrle Bernd, Sander Kirsten, Siegrist Johannes, Sting Stephan, Straus Florian, Wacker Elisabeth, Wagner Petra, Wetzler Rainer,

Sachverständigenkommission 13. Kinder- und Jugendbericht (Hrsg.) (2010): Mehr Chancen für gesundes Aufwachsen. Materialien zum 13. Kinder- und Jugendbericht. München: Verlag Deutsches Jugendinstitut

Bundeszentrale für gesundheitliche Aufklärung (2002) „Früh übt sich...“ Gesundheitsförderung im Kindergarten. Forschung und Praxis der Gesundheitsförderung, Band 16. Bergisch Gladbach: Druck Schiffmann

DEGrandpre, R. (2002): Die Ritalingesellschaft. ADS: Eine Generation wird krankgeschrieben. Weinheim und Basel. Beltz. Verlag

Gesetz über Kindertageseinrichtungen – SächsKitaG vom 27. November 2001 (SächsGVBl. S. 705), zuletzt geändert durch Artikel 9 der Verordnung vom 10. April 2003 (SächsGVBl. S. 94, 95)

Gängler, H/ Kleber, S./Pfeifer, K., Sächsisches Staatsministerium für Soziales (2007): Der Sächsische Bildungsplan – ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in Krippen, Kindergärten und Horten sowie für Kindertagespflege. Berlin: Verlag Das Netz

Glöckler, M. (2003): Kindsein heute. Schicksalslandschaft aktiv gestalten. Umgang mit Widerständen – ein salutogenetischer Ansatz. Stuttgart. Mayer.

Heiner, M. (2004) Professionelles Handeln in der Sozialen Arbeit. Fälle – Felder - Fähigkeiten. München. Ernst Reinhardt, GmbH & Co KG, Verlag

Krause, Ch., MA Greco, S., Lioba, P.-I., Schneevoigt, R., Walczyk, J. (2009): Das Ich-bin-ich-Programm. Selbstwertstärkung im Kindergarten mit Pauline und Emil. Berlin: Cornelsen Verlag

Krause, CH, Lorenz, R. –F. (2009): Was Kindern Halt gibt. Salutogenese in der Erziehung. Göttingen: Vandenhoeck & Rupprecht

Krause, Ch. (2008): Ohne Eltern geht es nicht! Handbuch zur Durchführung eines Elternkurses. Bad Gandersheim: Verlag Gesunde Entwicklung, Heckenbeck

Krause, CH. (2011): Wie erfolgreich ist Gesundheitsförderung in Bildungseinrichtungen? Implementierung und Evaluation von „Ich bin ich –Gesundheit fördern durch Selbstwertstärkung“. Gesundheitsförderprogramm für Kindergarten und Grundschule. Göttingen

- Köppel, M. (2003): Salutogenese und Soziale Arbeit. Lage: Verlag Hans Jacobs
- Neues großes Wörterbuch. Rechtschreibung. (1999): Trautwein: Compact Verlag München
- Sächsisches Staatsministerium für Soziales und Verbraucherschutz - Landesjugendamt (2012): Fortbildungsprogramm 2013, <http://www.sms.sachsen.de/Fortbildung-LJA.html>, gesehen 07.12.2012
- Sächsisches Staatsministerium für Soziales (2007): Sächsischer Bildungsplan – ein Leitfaden für pädagogische Fachkräfte in Krippen, Kindergärten und Horten sowie für Kindertagespflege. Weimar/Berlin: Verlag Das Netz
- Schiffer, E. (2001): Wie Gesundheit entsteht. Salutogenese: Schatzsuche statt Fehlerfahndung. Weinheim und Basel: Beltz Verlag
- Seegers, Ch. U. R. (2001): Naturnahe Spiel- und Begegnungsräume. Handbuch für Planung und Gestaltung: Münster: Ökoptia Verlag
- Smith, A. B. (2004): Vielfalt statt Standardisierung: Curriculumentwicklung in Neuseeland in theoretischer und praktischer Perspektive. In: Fthenakis, W.E.; Oberhuemer, P. (Hrsg.): Frühpädagogik international. Bildungsqualität im Blickpunkt. Wiesbaden: VS Verlag für Sozialwissenschaften
- Sozialgesetzbuch Achtes Buch, Kinder- und Jugendhilfe, in der Fassung der Bekanntmachung vom 14. Dezember 2006 (BGBl. I S.3134) (BGBl. III 860-8) zuletzt geändert durch Personenstandsrechtsreformgesetz vom 19. Februar 2007 (BGBl. I S. 122, 144)
- Statistische Ämter des Bundes und der Länder (2008): Kindertagesbetreuung regional 2007: Ein Vergleich aller 439 Kreise in Deutschland. Wiesbaden
- Storch, M., Kuhl, J. (2012): Die Kraft aus dem Selbst. Sieben PsychoGyms für das Unbewusste: Bern: Verlag Hans Huber
- Studentenwerk Freiberg Anstalt des öffentlichen Rechts: (2011) Konzeption der Kindertagesstätte Winklerstraße 10, 09599 Freiberg
- <http://www.kita-bildungsserver.de/praxis/literatur/archiv/ergebnisse-der-evaluation-der-personalausstattung-in-kindertageseinrichtungen-sowie-der-struktur-und-angebote-der-fachberatung-fuer-kindertageseinrichtungen-und-kindertagespflege/>
- http://www.efbe-online.de/Luxen&Senckel_hp.de_2011-2.pdf, Fachteil | Das befindlichkeitsbezogene Entwicklungsprofil, gesehen 10.11.12
- <http://www.kindergartenpaedagogik.de/2163.pdf>, Krause, CH. „Der Salutogenetische Blick“ Fachstandard in der Arbeit von Erzieher/innen? gesehen 26.11.2012
- <https://download.hs-mittweida.de/intranet/lehre/Sw/Busse/Theoretische%20Zug%c3%a4nge/Burn-out.pdf>, gesehen 02.12.2012

http://www.google.de/imgres?imgurl=http://www.rhetorik.ch/Stress/stressoren.gif&imgrefurl=http://www.rhetorik.ch/Stress/Stressoren.html&h=600&w=600&sz=14&tbnid=NPbVdLvLwpqZ0M:&tbnh=90&tbnw=90&prev=/search%3Fq%3DStressoren%26tbn%3Disch%26tbo%3Du&zoom=1&q=Stressoren&usq=__iSKqXY42nTI8qyt7G54DomoYNVU=&docid=FMC1pCNameFaM&sa=X&ei=R7HSUPirLZDUsgaa5oCQBw&ved=0CEQQ9QEwAq&dur=1297, gesehen 21.12.2012

Erklärung zur selbständigen Anfertigung

Ich erkläre, dass ich die vorliegende Arbeit selbständig und nur unter Verwendung der angegebenen Literatur und Hilfsmittel angefertigt habe.

Roßwein, 10. Januar 2013
